

Journée ITTG 20 Décembre

9H à 12H et de 13H15 à 17H

Entraîneurs : Vincent Vignon, Yannick Charmot, Michel Martinez

Relanceurs :

- Matin : Yanick Taffé, Yoan Rebetez et Sam Boccard
- Après midi : Yoan Rebetez

Covid Nombre de personnes présentes dans la salle, suivre règle sanitaire mise en place ZZ Lancy

- Matin : 7 Ittigistes (Sidd absent) + 3 relanceurs + 3 Coachs = 13 personnes
- Après midi : 7 ittigistes + 3 coaches + 1 relanceurs = 11 personnes

- *Responsable salle : Michel*
- *Responsable séance : Yannick*
- *Responsable contenu séance Matin Yannick, responsable contenu session 5 : Michel*
- *Atelier 1 : Panier Mitch*
- *Atelier 2 : Panier Vincent*
- *Atelier 3 : Service Mitch*
- *Atelier 4 : Service Vincent*
- *Atelier 5 : Service Yannick*
- *Atelier 6 : Travail physique Yannick + Assistant Vincent, Michel*

Reprise progressive 5 min avant chaque pause

- Session 1 : 9H à 10H30 : Séance 8 joueurs (dont les 3 relanceurs)

- Atelier 1 : 9H30 à 10H : Fanny
- Atelier 2 : 9H30 à 10H : Sam
10H à 10H30 : Abi

Pause 10H30 à 10H50

- Session 2 : 10H50 à 12H00 : Séance 8 joueurs (dont les 3 relanceurs)

- Atelier 1 : 10H50 à 11H25 : Loic
11H25 à 12H00 : Dorian
- Atelier 2 : 10H50 à 11H25 : Chait
11H25 à 12H00 : Olbra

Pause Repas 12H à 13H15

- Session 3 : 13H15 à 13H45 : Service individualisé

- Atelier 3 : Abi, Dorian, Loic
- Atelier 4 : Sam, Chait
- Atelier 5 : Olbra, Fanny,

- Session 4 : 13H45 à 14H45 : Atelier 6 : Travail Physique : Yannick + Assistant Vincent, Michel

- Session 5 : 15h à 17h : différents défi à définir

Fin de la séance 17H