

COMPTE RENDU

Regroupement entraînement féminin

Samedi 4 Juin 2022



Entraîneur responsable : Fabien Fournot

Relanceuses : Ester Hubnerova, Emma Leonhardt (après-midi), Elodie Buloz (après-midi).

Présentes : Abduli Vanessa, Berdoz Diane, Berdoz Nina, Bernard Diane, Le Isabella, Le Veronica, Leonhardt Sophie, Leonhardt Alisa, Nikolic Mia, Rohrbasser Julie.

Déroulement du regroupement :

Après un faux départ suite à une coupure d'électricité dans le quartier, nous avons pu commencer à 9h45.

9h45/9h55 présentation de la journée de regroupement

9h55/10h30 échauffement collectif mené par Ester Hubnerova. Ester a mis en place une balle américaine avec différents thèmes (par équipe, 2 balles,...)

10h30/10h40 échauffement en dehors de la table avec les raquettes et une balle. Chacun en courant devait jongler et laisser tomber la balle sur le sol en appelant une autre joueuse. Cette dernière avait deux rebonds sur le sol pour intercepter la balle et recommencer à jongler en se déplaçant.

10h40/11h20 exercices de tenue de balle sur le thème du dosage et du placement. « Jouer doucement et précis ».

11h20/12h travail au panier sur le dosage en revers puis en CD. Les filles avaient 3 cibles à viser avec 20 balles.

- Si une cible était atteinte elle remportait 1 point.
- Si les cibles annoncées étaient atteintes elle marquait 2 points.
- Si les 3 cibles étaient atteintes en 3 balles elle remportait 10 points.

12h/12h45 pause déjeuner

12h45/13h30 jeux collectifs en extérieur et échauffement.

Emma a proposé à l'échauffement un SHIFUMI géant validé à l'unanimité.

13h30/14h15 travail du placement au service. Pour cela nous avons effectué le jeu de la bataille navale. Les filles avaient 5 objets à prendre (balle de tennis, mini ballon de rugby en mousse, balle en mousse,...) et devaient les placer sur la table de façon aléatoire. Une fois placé interdiction de les bouger. Elles devaient ensuite faire tomber l'objet.

Cet exercice permettait de travailler le placement de balles et également le dosage. Cela permettait aussi de travailler le côté malin à savoir que prendre un objet volumineux permettait de le toucher plus facilement mais était plus difficile à faire tomber car plus lourd...



14h15/15h exercices de travail du placement de balle/jouer dans la zone libre.

15h/16h situations compétitives sur le thème de l'adaptabilité.

- Montée de table à thème (porte-plume, américaine, tout en CD)
- Ronde à l'italienne
- Ronde japonaise

16h conclusion/étirement/bilan

Un super regroupement placé sous le thème du placement, du dosage et de l'adaptation.

Un groupe qui vit bien ensemble, dynamique et tout le temps dans le jeu !!

Un grand merci à nos 3 relanceuses Ester, Emma et Elodie qui ont été une véritable plus-value pour les filles et un exemple pour elles.

Un grand merci au club de Châtelaine pour la mise à disposition de la salle et du matériel

Enfin merci à L'AGTT d'avoir mis en place ce regroupement qui nous permettra dans le futur de faire émerger de nouveaux profils féminins essentiel dans le projet de l'AGTT.

Fabien FOURNOT

Entraîneur responsable du regroupement