

Compte rendu du stage de Zone de détection

Mulhouse 19 et 20 janvier 2008.

Joueurs présents :

Marie VINCENT, Solène HAUSHALTER, Clara BESNIER ROLLET, Can AKKUZU, Arthur ROLLAND et Joé SEYFRIED.

Encadrement : Benjamin GENIN, Jérôme RICHERT et Damien LOISEAU

Horaires et programme :

Samedi

14h -16h : Séances individuelles et services / remises (services courts)
16h-19h : Matches contre les relanceurs (Latewi Nobel (30), Franck (45) et Raphaël (40))

Dimanche :

8h45-9h15 : Services (alterner 2 rebonds et longs 15'. Gamme complète 15')
9h15-10h : Echauffement pré compétitif
10h-12h30 : Matches contre les relanceurs (Latewi (30), Liu Xuan Tong (N°181) et Nicolas GUIGON (60)
14h-16h : Echauffement et services remises (services longs et 2 rebonds)
Entraînements individuels

Les performances réalisées :

Marie : 45, 40, 30 et N° 181 F
Can : 60, 40, 45 et 30
Solène : 45 et 40

Un très bon week end d'entraînement avec une intensité soutenue tout au long des deux jours.
De très gros matchs, à noter que ceux du dimanche ont été fait au meilleur des 7 manches.

Damien LOISEAU

