

Compte rendu du 1er stage technique

Le 24 Octobre 2022, le club de SAINT DIE a accueilli le 1^{er} stage départemental de l'année 2022-2023 au palais Omnisports Joseph Claudel. Les encadrants étaient : Alban STOCARD, Louis SIMON et Jérôme DOMBRAT, accompagnés par deux relanceurs déodatien : Méline SONNEFRAUD et Tristan EBERSOLD.

Nous avons 20 enfants de 4 clubs différents : VAGNEY, DOMFAING BRUYERES, ANOULD et SAINT DIE.

Après le traditionnel échauffement mené par Alban, nous avons procédé à un échauffement à la table, puis à une période de montées-descentes pour nous permettre de former deux groupes pour la suite de la journée. Le premier groupe a beaucoup travaillé sur des exercices de service-remise avec premier démarrage et enchaînement. Le travail sur le second groupe a été plus spécifique sur la technique et les gestes de base.

Nous avons pu faire plusieurs ateliers comme le panier de balle et le service et tous les enfants sont passés dans chaque atelier.

Après le repas, pris tous ensemble dans la salle attenante, nous avons fait quelques jeux dont une balle au camp, toujours prisée par nos jeunes.

L'après-midi, nous sommes repartis sur un court temps de travail spécifique, avant de finir par le tournoi et les étirements.



Je souhaite remercier les joueurs présents, les encadrants et le club de SAINT DIE qui nous a permis de bénéficier des infrastructures.



Rendez-vous à THIAVILLE le 19 décembre 2022.

Jérôme DOMBRAT
Président de la commission technique CD88