

les ateliers de Wilfried

Plus haut. Plus loin. Plus droit

Faites évoluer vos représentations techniques

Ateliers faits pour ceux qui veulent **comprendre** les **techniques** pour envoyer la balle plus haute, plus loin, plus droite.



2h00

GRIP/ ALIGNEMENT
STANCE/ POSTURE

Comprendre le placement grip, posture, alignement. Organisation devant la balle et le club en fonctions des club et de l'objectif balistique du joueur

Vendredi 28 mars ou
Vendredi 18 avril
de 14h00 à 16h00



2h00

ANGLE D'ATTAQUE/
ORIENTATION DE LA FACE
DE CLUB/ VITESSE DU CLUB

Comprendre la dynamique du club (technique), les lois mécaniques (de club) qui régissent une trajectoire de balle .

Vendredi 4 avril ou
Vendredi 25 avril
de 14h00 à 16h00



2h00

CONNEXION DES BRAS/
ROTATION DU CORPS/ LE
PIVOT/ ROTATION DES
ÉPAULES

Comprendre la mobilité dynamique du corps pour aider la mécanique du club. Axes de rotations & articulations.

Vendredi 11 avril ou
Vendredi 2 mai
de 14h00 à 16h00