

Je reproduis ci-dessous les propos de "Macoach", compilation de Mac Gyver et de Coach. C'est comme cela qu'Alain OLAGNY, Président du BC.Aspérule Arlon et également Coach au sein de ce club, est surnommé par ses proches pour son souci permanent de récupérer tout ce qui traîne ... ou presque :

" Comme on doit être le plus proche possible des conditions de match lors de nos entraînements, j'ai réalisé des mannequins. Cela pour leur apprendre à lever leur ballon lors du shoot, Ceux-ci servent aussi pour les mouvements, reverse, etc, car les cônes ne sont pas assez larges et grands. J'ai fait des tests en stages avec des jeunes, les résultats sont surprenant... Idem pour les adultes.

Pour adultes et enfants.

- Mannequin légèrement plus grand que les joueurs. Largeur épaule :60-65 cm. Tout est fait à base de récupération.

Pour enfants :

- Avec un stop trottoir (publicité), voir chez les commerçants. Une plaque agglo. Découper la plaque agglo à la forme du mannequin. Remplacer la plaque publicitaire par la plaque agglo. Vous avez un défenseur infatigable pour vos exercices. Attention celui qui est sur la photo a eu la tête coupée... Cela faisait rire les enfants puisque j'avais collé ma photo dessus..

Pour celui des adultes

- Pied de parasol. Vieux parasol ou tube type alu : lg 2m. Fine plaque « triplex ». 4-5 attaches électriques diamètre 20mm(je dois voir s'il existe légèrement plus grand). Découper la plaque de triplex en forme de mannequin. Fixer les attaches sur une ligne verticale au milieu du mannequin. Mettre le tube dans le pied de parasol. Clipser la plaque sur le tube. Le défenseur est prêt. Avec les clips, il est facile de régler la hauteur que doit avoir votre défenseur.



