

Cette page peut être consultée en ligne à l'adresse <https://racingstub.com/articles/626-les-echos-de-munster-vol-6>

## Les échos de Munster (vol. 6)

☆☆☆☆ (0 note) 📅 05/07/2005 23:12 📍 Au jour le jour 🕒 Lu 1.586 fois 👤 Par benji1 💬 0 comm.



Mouloungui, au premier plan, met Dugué en rogne © benji1

**Dernier jour entier de préparation à Munster. Les entraînements sont de plus en plus intenses et se durcissent. Si tous les joueurs semblent (bien) jouer le jeu, Eric Mouloungui est quant à lui un peu ailleurs.**

### L'entraînement musculaire du matin

Deux styles différents d'entraînements ont été adoptés : pour les gardiens, cela se passa dans les tribunes avec « médecine ball » et poids à la clef. Pour les joueurs, un entraînement désormais habituel concocté par le préparateur physique : [Michel Dufour](#). Exercices de musculation des chevilles, des biceps, abdominaux etc... On aura pu remarquer la présence de « straps » à chacune des chevilles de [Pontus Farnerud](#), ce qui ne sembla pourtant pas le gêner plus que ça, vu son efficacité.

[Abdelilah Fahmi](#) quant à lui, participa pour la première fois aux entraînements en faisant les exercices que tout le monde enchaîna. D'habitude il se contentait de simples tours de terrain... et il aurait peut être dû continuer à le faire. Il n'a tout simplement réussi aucun exercice. Très peu concerné, il ne tenta même pas de s'améliorer et faisait tout simplement semblant. Une image peu sympathique du vraisemblable futur Qatari.

Tout les autres Racingmen semblaient heureux d'être là et faisaient ce qu'on leur demandait d'une façon naturelle. Le Marocain aurait-il déjà la tête vers le Qatar ?

### L'entraînement ballon de l'après-midi

Les joueurs arrivèrent plus tôt que d'habitude, signe de l'approche de la nouvelle saison. Le compte à rebours semble vraiment lancé à la vue de l'entraînement ballon de plus en plus sérieux. « Jacky » commença sa séance par un atelier passes + contrôle en hauteur, la balle ne devant pas toucher le sol. Quelques joueurs se montrèrent à l'aise comme [Pontus Farnerud](#).

L'entraînement principal de la journée : quatre joueurs par exercice, un à un bout, un autre à l'autre bout et deux au milieu. Par alternance, ceux du milieu recevaient la balle de l'un, remettaient à l'autre etc... Bref, un entraînement difficile à expliquer mais sacrément efficace vu la progression en terme de vitesse. [Jacky Duguépéroux](#) sembla très attaché à cet exercice. Il repris à l'ordre tour à tour [Karim Haggui](#), Gaétan Krebs, [Rudy Carlier](#), [Amara Diané](#) mais aussi, et surtout [Eric Mouloungui](#). Aujourd'hui, c'était « sa fête » : une mise au point publique, suivie d'une autre en privée. Il lui parla en ces termes : « Fais un d'effort, tu ne fous rien. Ca va être la guerre entre toi et moi si tu continues comme ça ! T'as intérêt à te ressaisir, moi j'te l'dis... ». Puis il continua : « Soit tu comprends, soit tu ne comprends pas, et là... ». Duguépéroux n'apprécie vraiment pas le rendement du Gabonais peu en vue depuis le début du stage...

Après cet exercice, le tacticien alsacien programma un « mini match » pas si mini que ça d'ailleurs... On remarque que depuis le début du stage, les longueurs et largeurs des délimitations de terrain s'agrandissent. Il y avait donc toute la largeur et plus de trois quart en longueur. De quoi avoir l'occasion de voir les affinités sur le terrain s'affirmer. On remarqua notamment un axe [Pontus Farnerud](#) [Mickaël Pagis](#) des plus alléchants.

## En vrac

On le répète encore et toujours mais l'égyptien [Hosni](#) reste aux abonnés absents. Fahmi et Momha se montrèrent tous les deux hors du coup surtout lors de la séance matinale. [Ricardo Faty](#), quant à lui, se montre à son avantage ses derniers jours, il joue juste et ne fait pas d'erreur majeure. Gaétan Krebs a été l'auteur d'un des buts lors du mini match, un superbe lob finissant en pleine lucarne. Il est cependant souvent repris à l'ordre par « Dugué » et ses prestations restent convenables mais sans plus. [Rudy Carlier](#) était plutôt discret aujourd'hui. Il n'a à aucun moment porté le danger devant lors des matchs se contentant de faire son boulot lors des séances d'entraînement physique.

benji1