

COMPTE - RENDU

du 2^{ème} Regroupement Départemental de Perfectionnement DU SAMEDI 20 OCTOBRE 2018 AU BOURGET

Ce 2^{ème} Regroupement Départemental de Perfectionnement Jeunes s'est déroulé au Bourget et a réuni 19 joueurs (dont 7 filles) : 1 Poussin, 3 Benjamins, 5 Minimes (dont 1 fille), 6 Cadets (dont 3 filles) et 4 Juniors.



Clubs représentés : 9 :

Bourgetin CTT : 4 : 2 Filles et 2 Garçons,

Drancy JA : 3 : 1 Fille et 2 Garçons,

Montreuil ES : 3 : 3 Garçons,

Bobigny AC : 2 : 1 Fille et 1 Garçon,

Saint - Denis US93TT : 2 : 2 Filles,

Noisy le Grand CSTT : 2 : 1 Fille et 1 Garçon,

Livry - Gargan EP : 1 : 1 Garçon,

Pantin CMS : 1 : 1 Garçon,

Villemomble SPTT : 1 : 1 Garçon.

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	0	1	1
Benjamins 1 :	3	0	3
Benjamins 2 :	0	0	0
Minimes 1 :	1	3	4
Minimes 2 :	0	1	1
Cadets 1 :	3	2	5
Cadets 2 :	0	1	1
Juniors 1 :	0	1	1
Juniors 2 :	0	2	2
Juniors 3 :	0	1	1
	7	12	19



Encadrés par : Ahmed ZEGLI, Laurent PINON, Chafid LOUCIF et Karttoumou SACKO.

Relanceurs : Mathieu DUSAILLANT (Drancy JA) et Guillaume MONTEGU (Livry-Gargan EP)

Liste des jeunes présents : 19

REGROUPEMENT PERFECTIONNEMENT N° 2 DU DIMANCHE 20/10/2018 AU BOURGET							
Liste des joueurs du Groupe de Perfectionnement Départemental Jeunes 2018 / 2019							
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts	Groupe	
					Phase 1		
1	9320818	BENTALBI Neyla	Saint - Denis US93TT	F	B1	5 / 500	2
2	9319575	BEN ZINA Elyes	Drancy JA	M	J3	9 / 903	1
3	9319994	BEN ZINA Myriam	Drancy JA	F	C1	5 / 500	2
4	9320720	DIMITRIJEVIC Nemanja	Bobigny AC	M	J1	5 / 583	1
5	9320614	ETRILLARD Nils	Montreuil ES	M	M1	6 / 601	1
6	9318967	HOSENALLY Ashfani	Bourgetin CTT	F	M1	6 / 662	2
7	9319425	MARTRON Jules	Livry - Gargan EP	M	C2	7 / 739	1
8	9319747	MELLAB Merwel	Pantin CMS	M	J2	9 / 987	1
9	9450644	MOLOHIO Elise	Noisy le Grand CSTT	F	C1	5 / 559	2
10	9537068	NGUYEN Afrah	Bourgetin CTT	F	B1	5 / 500	2
11	9535306	NGUYEN Ridwane	Bourgetin CTT	M	C1	5 / 500	1
12	9535307	NGUYEN Salmane	Bourgetin CTT	M	J2	6 / 679	1
13	9320358	NOGRETTE Shaïne	Drancy JA	M	P	5 / 514	2
14	9319706	PATISSIER Jules	Montreuil ES	M	M1	6 / 650	1
15	9320824	PELMONT Jasmine	Saint - Denis US93TT	F	B1	5 / 528	2
16	9319180	SABI Ismael	Montreuil ES	M	C1	7 / 722	1
17	9318551	SCHWITZGABEL Lara	Bobigny AC	F	C1	5 / 507	2
18	9319396	VILLA Guillaume	Noisy le Grand CSTT	M	M2	8 / 892	1
19	3726084	YE Julien	Villemomble SPTT	M	M1	5 / 562	2

Cette liste peut et doit évoluer au cours de l'année.

Programme de la journée :

14h00 à 14h10 : Accueil des Jeunes

14h10 à 14h35 : Échauffement + Étirements et Articulations

14h35 à 15h00 : Matches en montante descendante pour créer les 2 groupes

15h00 à 16h30 : Séance de groupe (Top spin CD en déplacement) et des jeunes au panier

16h30 à 16h45 : Pause Goûter

16h45 à 17h50 : Paniers de Balles (Top sur balles coupées/liftées) et situations défi (gagne points)

17h50 à 18h50 : Compétition par niveau

18h50 à 19h00 : Étirement / BILAN





Bilan par groupe de la journée :

Groupe 1 encadré par Laurent PINON et Ahmed ZEGLI, avec deux relanceurs (Mathieu DUSAILLANT et Guillaume MONTEGU) :

L'objectif de la journée était le travail sur du top CD sur une balle coupée et sur une balle à plat. Le groupe 1 était constitué de 10 joueurs et 2 relanceurs. La journée s'est découpée en trois parties.

Une première partie sur des exercices de rythmes :

Tout d'abord le premier exercice nécessitait un gros travail sur le bloc, avec une distribution de 5 balles en top Coup Droit pour faire bouger le bloqueur.

Sur le deuxième exercice, c'est le toppeur qui bougeait et devait jouer 2 balles à différents endroits. La 1^{ère} balle était sur une balle coupée donc démarrage rotation obligatoire en partant bien du bas vers le haut puis sur les autres tops la raquette devait être à hauteur de hanche.

Le dernier exercice de régularité était quand à lui très physique et difficile. La 1^{ère} balle était toujours sur balle coupée et tous les tops étaient à prendre en CD sauf pour les joueurs en défense où l'exercice était adapté.

Après la pause nous avons entamé la deuxième partie de séance avec un travail sur du top CD sur balles coupées au panier.

1) Une balle coupée milieu et une balle liftée plein CD ou plein RV

2) Une balle coupée plein CD, puis plusieurs balles liftées à prendre en CD sur toute la table.

Dès que l'on fait une erreur on reprend sur une balle coupée plein CD

3) 4 touches de balles, 2 balles RV et 2 balles plein CD

Dans le RV : 1^{ère} coupée en top RV et la deuxième en pivot sur balle liftée. Dans le CD : 2 balles liftées.

Enfin sur la troisième partie de la journée nous avons organisé un tournoi avec des poules de 4 joueurs par niveau.

Sur l'ensemble du regroupement il y a eu une très bonne attitude du groupe, très à l'écoute et motivé. Nous espérons que leurs investissements se fera également au quotidien dans leurs clubs.



Groupe 2 encadrés Chafid LOUCIF et Karttoumou SACKO :

Le groupe 2 était composé de 9 joueurs pour 2 encadrants.

La première partie de l'entraînement a été constituée principalement de panier de balles. Le but était de travailler les petits ajustements sur de courtes zones (exemple une liaison revers/milieu). Les joueurs devaient faire en sorte de toujours se placer, de bloquer leurs appuis avant que le contact balle / raquette ai lieu.

Par la suite nous avons fait ces exercices à la table en essayant de toujours s'ajuster avant de jouer une balle et de se replacer avant de jouer le coup suivant. Pour permettre aux jeunes de mieux se concentrer, nous avons mis des objectifs en place selon les différents exercices tout en gardant le principal objectif en tête (s'ajuster avant de jouer et se replacer pour jouer le coup suivant).

La deuxième partie de l'entraînement fut consacrée au service coupé pur. Nous avons placé les joueurs aux tables avec un panier de balles, où chacun pouvait se concentrer sur ses services. Ce travail a permis de bien observer les joueurs, de les conseiller plus car c'est un travail plus fin, très technique qui nécessite du temps. Pour terminer sur ce thème nous avons fait des matchs en montée de table. Les joueurs étaient obligés de faire les services travaillés, s'ils marquaient deux points de suite grâce leurs services le match était gagné. Nous avons observé que la concentration est encore plus présente dans ce genre de thème.

Pour clôturer l'entraînement, nous avons fait un travail physique hors table, restant dans la continuité du premier regroupement sur la prise d'appui. Le but était de bien poser les pieds et pousser sur l'avant des pieds. Plusieurs ateliers furent mis en place sur ce thème pour terminer ce regroupement où tous ont été fort impliqués et motivés.



Rappel des prochains Regroupements Départementaux Jeunes :

Dimanche 23 Septembre 2018	à SAINT DENIS	de 10H00 à 17H00
Samedi 20 Octobre 2018	au BOURGET	de 14H00 à 19H00
Dimanche 25 Novembre 2018	à BOBIGNY	de 10H00 à 17H00
Samedi 22 Décembre 2018	à LIVRY - GARGAN	de 14H00 à 19H00
Dimanche 10 Février 2019	à VILLEPINTE	de 10H00 à 17H00
Dimanche 24 Mars 2019	à DRANCY ?	de 10H00 à 17H00
Dimanche 26 Mai 2019	à DRANCY ?	de 10H00 à 17H00

La Technique du CD 93 TT