

COMPTE - RENDU

du 1^{er} Regroupement du Pôle Départemental Poussins / Benjamins du SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019 À BOBIGNY

Ce 1^{er} Regroupement Départemental Poussins / Benjamins s'est déroulé à Bobigny
et a réuni 14 joueurs (dont 3 Filles) :
6 Poussins (dont 1 Fille) et 8 Benjamins (dont 2 Filles).



Clubs représentés : 6 :

Bobigny AC : 4 garçons

Noisy le Grand CSTT : 3 garçons

Bourgetin CTT : 2 filles

Drancy JA : 2 garçons

Montreuil ES : 1 garçon

Saint Denis US93TT : 1 fille

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	1	5	6
Benjamins 1 :	0	4	4
Benjamins 2 :	2	2	4
	3	11	14



Encadrés par : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET.

Relanceur Renaud POINTURIER.

Liste des jeunes présents : 14

REGROUPEMENT Pôle Départemental N° 1 DU SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019 À BOBIGNY						
Liste des joueurs du Groupe du Pôle Départemental Jeunes 2019 / 2020						
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Clts / Pts Phase 2
9322219	ALTAF Arshan	Bobigny AC	M	P	5 / 500	
9321809	DARMON Alex	Pavillonnais SE	M	B1	5 / 500	
9321932	DRAPIER Mélanie	Noisy le Grand CSTT	F	P	5 / 500	
9320512	DRUAUX Roméo	Bobigny AC	M	B2	6 / 609	
9320016	EHRlich William	Noisy le Grand CSTT	M	B2	5 / 527	
9322241	FERRARI JEAN JOSEPH Ugo	Bobigny AC	M	P	5 / 500	
9321840	FOURNIER Noelan	Drancy JA	M	B1	5 / 500	
9459181	GOIX Matheis	Noisy le Grand CSTT	M	P	5 / 500	
9322207	IGNACK Enzo	Bobigny AC	M	P	5 / 500	
9321528	LARRE Célia	Bourgetin CTT	F	P	5 / 500	
9537068	NGUYEN Afrah	Bourgetin CTT	F	B2	5 / 552	
9320538	NOGRETTE Shaïne	Drancy JA	M	B1	6 / 692	
9321304	OURRAD Hugo	Montreuil ES	M	B1	5 / 500	
9320824	PELMONT Jasmine	Saint - Denis US93TT	F	B2	5 / 534	

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

Programme de la journée :

09h30 à 09h45 : Accueil des Jeunes + Présentation du Pôle, des encadrants et des jeunes

09h45 à 10h00 : Échauffement + Étirements et Articulations

10h00 à 11h10 : Séance 1 de groupe (régularité, déplacement et tenue de balle)

11h10 à 11h15 : Pause

11h15 à 11h20 : Circuit Training vitesse et coordination

11h20 à 11h40 : Travail sur les services (court / effet)

11h40 à 12h10 : Séance 2 de groupe (service / remise / mise en situation)

12h10 à 12h20 : Matches

12h20 à 12h30 : Étirement + retour au calme avec bilan sur la séance Entraîneur/Jeunes.



Bilan de la matinée :

Entraînement encadré par Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET et avec un relanceur (Renaud POINTURIER) :

Pour ce premier regroupement de la saison, quinze joueurs étaient présents dont un relanceur.

Nous avons commencé la matinée par une présentation des entraîneurs, puis des joueurs ainsi que la présentation du pôle départemental.

Nous avons insisté sur les attentes des entraîneurs :

- Assiduité,
- Bonne attitude à l'entraînement et aux compétitions,
- S'entraîner plusieurs fois dans son club en semaine.

L'entraînement a commencé par un échauffement collectif.

La séance de 10h00 à 11h15 a été axée sur un travail de régularité/tenue de balle.

L'objectif était de ne pas faire de faute et de bien se déplacer.

Tous les exercices étaient sous forme de comptage afin de mettre en confrontation les différentes tables.

Après la petite pause, nous avons fait un circuit training.

Les thèmes de ce circuit étaient la vitesse et de la coordination.

À la suite du circuit-training, une partie sur le travail du service a été mise en place.

Le service coupé et le service marteau étaient les services à travailler.

Nous avons fini par trois tours de montée de table.

Lors de cette première séance de pôle, l'attitude des joueurs étaient très bonnes.

Il y a eu beaucoup de nouveaux joueurs et ils ont su répondre rapidement aux attentes des entraîneurs.

Nous souhaitons que ces efforts continus tout au long de l'année.





ALTAF Arshan
Bobigny AC



DARMON Alex
Pavillonais SE



DRAPIER Mélanie
Noisy le Grand CSTT



DRUAUX Roméo
Bobigny AC



EHRLICH William
Noisy le Grand CSTT



FERRARI JEAN JOSEPH Ugo
Bobigny AC



FOURNIER Noélan
Drancy JA



GOIX Mathéis
Noisy le Grand CSTT



IGNACK Enzo
Bobigny AC



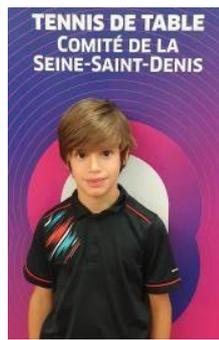
LARRE Célia
Bourgetin CTT



NGUYEN Afrah
Bourgetin CTT



NOGRETTE Shaïne
Drancy JA



OURRAD Hugo
Montreuil ES



PELMONT Jasmine
Saint - Denis US93TT



TAILLEFERT Ilhan
Drancy JA



Renaud POINTURIER
Relanceur / Bobigny AC



SAUZET Camille
CD93TT / Bobigny AC



ZEGLI Ahmed
CD93TT / CTD



Rappel des prochains Regroupements du Pôle Départemental Poussins / Benjamins :

Samedi 21 Septembre 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 19 Octobre 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 09 Novembre 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 30 Novembre 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 14 Décembre 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 11 Janvier 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 1^{er} Février 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 07 Mars 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 28 Mars 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 04 Avril 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 16 Mai 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 30 Mai 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 13 Juin 2020 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

La Technique du CD93TT