

COMPTE - RENDU

du 3^{ème} Regroupement du Pôle Départemental Poussins / Benjamins du SAMEDI 9 NOVEMBRE 2019 À BOBIGNY

Ce 3^{ème} Regroupement Départemental Poussins / Benjamins s'est déroulé à Bobigny
Et a réuni 16 joueurs (dont 3 Filles) :
6 Poussins (dont 1 Fille) et 10 Benjamins (dont 2 Filles).



Clubs représentés : 7 :

Bobigny AC : 4 garçons
Drancy JA : 4 garçons
Noisy le Grand CSTT : 3 garçons
Bourgetin CTT : 2 filles
Montreuil ES : 1 garçon
Pavillonnais SE : 1 garçon
Saint - Denis US93TT : 1 fille

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	1	5	6
Benjamins 1 :	0	5	5
Benjamins 2 :	2	3	5
	3	13	16



Encadrés par : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET.

Aidés par : Jean-Christophe PUKIEL et Karttoumou SACKO.

Relanceurs: Renaud POINTURIER et Ashfani HOSENALLY.

Liste des jeunes présents : 16

REGROUPEMENT DU PÔLE DÉPARTEMENTAL N°3 DU SAMEDI 09 NOVEMBRE 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	Pavillonais 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	
9320564	PAPP Mathis	Drancy JA	M	B1	5 / 500	
9320824	PELMONT Jasmine	Saint - Denis US93TT	F	B2	5 / 534	
9320540	TAILLEFERT Ilhan	Drancy JA	M	B2	5 / 544	

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

Programme de la journée :

09h30 à 09h40 : Accueil des Jeunes

09h40 à 09h55 : Échauffement + Étirements et Articulations

09h55 à 10h30 : Travail sur les services (par groupe et par niveau : marteau / court / effet)

10h30 à 11h20 : Paniers de balles (par groupe et par niveau : top CD)

11h20 à 12h10 : Grand Circuit par ateliers (physique + déplacement + réactivité + ping)

12h10 à 12h20 : Matches

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



Bilan de la matinée :

Entraînement encadrés par Ahmed ZEGLI, Camille SAUZET, Jean-Christophe PUKIEL et Karttoumou SACKO et avec deux relanceurs (Ashfani HOSENALLY et Renaud POINTURIER) :

Lors de ce troisième regroupement, nous avons commencé la matinée par un échauffement collectif.

Suite à l'échauffement, une partie "travail du service" a été mise en place. Nous avons constitué deux groupes, le groupe 1 travaillait le service indiqué sur la fiche entraîneur et le groupe 2 travaillait le service marteau.

Après cette atelier service, nous avons gardé les mêmes groupes et nous avons lancé une séance de panier de balle.

Les deux groupes travaillaient le top-spin coup droit sur différentes balles ainsi que le déplacement. Les exercices étaient différents en fonction des groupes et du niveau des jeunes.

Après la pause, nous avons mis en place un grand circuit. Le circuit était composé de différents ateliers / exercices (physique et à la table).

Ainsi, des groupes de trois joueurs étaient composés et changeaient d'ateliers toutes les trois minutes. Les différents objectifs du circuit étaient :

- Travail de la balle haute,
- Déplacement (en pas chassés),
- Gagner un point contre un entraîneur,
- Proprioception,
- Corde à sauter,
- Vitesse,
- Travail au panier de balle

Nous avons fini par deux tours de montée de table.

Lors de cette troisième séance du pôle départemental Poussins / Benjamins, les jeunes se sont bien investis et bien entraînés. Nous avons changé le programme de la journée (le service au début de la matinée et un circuit différent des autres séances d'entraînements).

Les jeunes se sont adaptés rapidement à ce changement ce qui est une bonne chose.

Nous remercions le club de Bobigny pour son accueil, les 2 entraîneurs référents, Jean-Christophe et Karttoumou pour leurs aides ainsi que Ashfani et Renaud pour leurs relances.





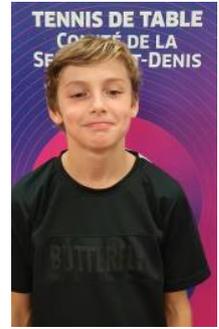
ALTAF Arshan
Bobigny AC



DARMON Alex
Pavillonnais SE



DRAPIER Mélanie
Noisy le Grand CSTT



DRUAUX Roméo
Bobigny AC



EHRlich William
Noisy le Grand CSTT



FERRARI JEAN JOSEPH Ugo
Bobigny AC



FOURNIER Noelan
Drancy JA



GOIX Matheis
Noisy le Grand CSTT



IGNACK Enzo
Bobigny AC



LARRE Célia
Bourgetin CTT



NGUYEN Afrah
Bourgetin CTT



NOGRETTE Shaïne
Drancy JA



OURRAD Hugo
Montreuil ES



PAPP Mathis
Drancy JA



PELMONT Jasmine
Saint - Denis US93TT



TAILLEFERT Ilhan
Drancy JA



Renaud POINTURIER
Relanceur / Bobigny AC



HOSENALLY Ashfani
Relanceur / Bourgetin CTT



SAUZET Camille
CD93TT / Bobigny AC



PUKIEL Jean-Christophe
Aide Entraîneur



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