TENNIS DE TABLE
COMITÉ DE LA
SEINE-SAINT-DENIS

1-3, Rue de la Poterie, 93200 Saint-Denis
fftt.ssd@wanadoo.fr - 01 48 31 83 22
www.cd93tt.fr - Cd93tt

COMPTE - RENDU

Du 5ème Regroupement du Pôle Départemental Poussins / Benjamins du SAMEDI 14 DÉCEMBRE 2019 À BOBIGNY

Ce 5ème Regroupement Départemental Poussins / Benjamins sœst déroulé à Bobigny.
Et a réuni 14 joueurs (dont 2 Filles) : 5 Poussins (dont 1 Fille) et 9 Benjamins (dont 1 Fille).

Clubs représentés : 6 :

Bobigny AC : 4 garçons
Drancy JA : 4 garçons
Bourgetin CTT : 2 filles
Noisy le Grand CSTT : 2 garçons
Montreuil ES : 1 garçon
Pavillonnais SE : 1 garçon

	Filles	Garçons	**TOTAL**
Poussins :	1	4	**5**
Benjamins 1 :	0	5	**5**
Benjamins 2 :	1	3	**4**
	2	**12**	**14**

Encadrés par : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET.

Relanceur : Renaud POINTURIER.

Liste des jeunes présents : 14

REGROUPEMENT DU PÔLE DÉPARTEMENTAL N° 5 DU SAMEDI 14 DÉCEMBRE 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	
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	
9320540	TAILLEFERT Ilhan	Drancy JA	M	B2	5 / 544	

Cette liste peut et doit évoluer au cours de lôannée.

Programme de la journée :

09h30 à 09h40 : Accueil des Jeunes
09h40 à 09h55 : Échauffement + Étirements et Articulations
09h55 à 11h00 : Séance 1 : Paniers de balles (Top Spin Coup-Droit et Déplacement)
11h00 à 11h30 : Circuit Training (déplacement et réactivité)
11h30 à 12h00 : Séance 2 : Travail sur les services + mise en place du jeu (avec thèmes)
12h00 à 12h20 : Matchs avec les thèmes précédents et en libre
12h20 à 12h30 : Étirements + retour au calme avec bilan sur la séance Entraineur/Jeunes.

Bilan de la matinée :

Entrainements encadrés par Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET,
et avec un relanceur (Renaud POINTURIER) :

Pour ce cinquième regroupement du Pôle Poussins / Benjamins, quatorze joueurs étaient présents.

Nous avons commencé la matinée par un échauffement collectif.

Lors de la première partie de la matinée, nous avons mis en place une séance de panier de balle pour tous les joueurs. L'objectif était de travailler le top-spin coup droit en déplacement.
Nous avons insisté sur les petits pas d'ajustement à répéter avant chaque coup.

Après la pause, nous avons fait un circuit training. L'objectif était de travailler la force des membres inférieurs.

Lors de la deuxième partie de la matinée, nous avons fait une partie de comptage de point. Nous avons commencé par faire un exercice sur l'intention de jeu de servir pour attaquer avec son coup droit par la suite.

Après cet exercice, nous avons fait une montée de table. Le choix était de faire un peu plus de match pour le dernier pôle de l'année 2019, tout en gardant des intentions de jeu dans son match.

Lors de cette cinquième séance de pôle, nous avons eu une belle matinée d'entrainement.

Nous vous souhaitons une bonne année et nous félicitons les jeunes pour leur engagement au pôle départemental lors de la première partie de la saison

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

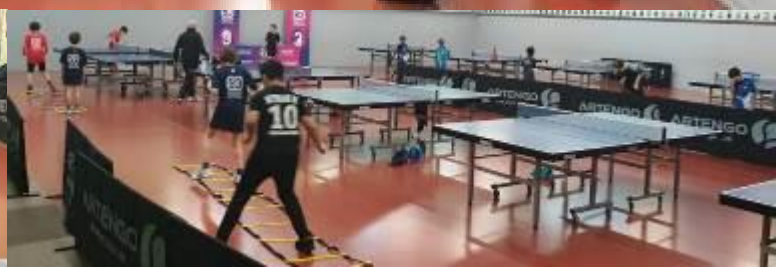
Renaud POINTURIER
Relanceur / Bobigny AC

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 1er 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