

COMPTE - RENDU

du 1^{er} Regroupement du Pôle Départemental Poussins / Benjamins du SAMEDI 16 OCTOBRE 2021 À BOBIGNY

Ce 2^{ème} Regroupement Départemental Poussins / Benjamins s'est déroulé à Bobigny et a réuni 8 joueurs (dont 1 Fille) : 1 Poussin, 6 Benjamins (dont 1 Fille) et 1 Minime.



Encadrés par : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET.

Relanceur : à la recherche d'un jeune motivé.

Clubs représentés : 5 :

Bobigny AC : 4 garçons

Bourgetin CTT : 1 garçon

Drancy JA : 1 garçon

Neuilly Sur Marne TT : 1 garçon

Noisy le Grand CSTT : 1 fille

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	0	1	1
Benjamins 1 :	1	2	3
Benjamins 2 :	0	3	3
Minimes 1 :	0	1	1
	1	7	8

Liste des jeunes présents : 8

REGROUPEMENT DU PÔLE DÉPARTEMENTAL N° 2 DU SAMEDI 16 OCTOBRE 2021 À BOBIGNY

Liste des joueurs du Groupe du Pôle Départemental Jeunes 2021 / 2022

N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Clts / Pts Phase 2
9323114	ALTAF Ayaan	Bobigny AC	M	P	5 / 500	
9322219	ALTAF Arshan	Bobigny AC	M	B2	6 / 566	
9321932	DRAPIER Mélanie	Noisy le Grand CSTT	F	B1	5 / 500	
9322241	FERRARI JEAN JOSEPH Ugo	Bobigny AC	M	B2	5 / 530	
9322971	KODJO Lucien	Bobigny AC	M	B2	5 / 500	
9323363	LEGROS Arthur	Drancy JA	M	B1	5 / 500	
9321954	MARTHI TOFFOLON Yoann	Neuilly Sur Marne TT	M	M1	5 / 500	
9322586	TRAN Nathan	Bourgetin CTT	M	B1	5 / 500	

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

Programme de la journée :

09h30 à 09h45 : Accueil des Jeunes + Présentation pour les nouveaux

09h45 à 10h00 : Échauffement + Étirements et Articulations

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

11h10 à 11h15 : Pause

11h15 à 11h35 : Circuit Training vitesse et coordination

11h35 à 11h50 : Travail sur les services (rapide / "bombe")

11h50 à 12h15 : Séance 2 de groupe (service / remise / mise en situation)

12h15 à 12h25 : Matches

12h25 à 12h35 : Étirement + retour au calme avec bilan sur la séance Entraîneur/Jeunes.



Bilan de la matinée :

Entraînement encadré par Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET :

Pour ce deuxième regroupement de la saison, huit joueurs (dont un nouveau) étaient présents.

Nous avons commencé la matinée par un échauffement physique ainsi qu'un échauffement à la table.

La séance a été axée sur un travail placement du top-spin coup droit et de panier de balles :

- L'objectif était de toucher des cibles représentant des zones différentes sur la table avec son top-spin coup droit.

Après la petite pause, nous avons fait un circuit training sur le thème de la vitesse, et aussi sur la coordination.

À la suite de ce circuit-training, un travail du service a été mise en place (1 joueur par table sans adversaire afin de rester concentrer). On a travaillé le service rapide ("bombe") ainsi que son placement.

Comme lors du panier de balles, différentes cibles représentaient différentes zones sur la table. Après avoir amélioré le service, nous l'avons mis en situation sous forme d'exercice.

Nous avons fini par trois tours de montée de table avec le service travaillé à utiliser obligatoirement.

Une bonne attitude et beaucoup d'investissements pour nos jeunes joueurs lors de ce deuxième pôle P/B.

Nous souhaitons que ces efforts continus tout au long de l'année, si la situation sanitaire nous le permet, et que ce groupe soit un peu plus étoffé.



Nous remercions le club de Bobigny pour son accueil.





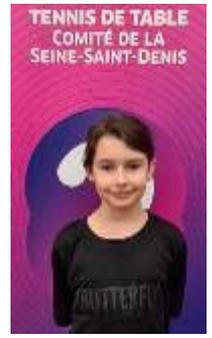
ALTAF Arshan
Bobigny AC



ALTAF Ayaan
Bobigny AC



DJAMPOU Raphaël
Bourgetin CTT



DRAPIER Mélanie
Noisy le Grand CSTT



FERRARI JEAN JOSEPH Ugo
Bobigny AC



KODJO Lucien
Bobigny AC



LEGROS Arthur
Drancy JA



MARTHI TOFFOLON Yoann
Neuilly Sur Marne TT



NAGGAEA Krishi
Neuilly Sur Marne TT



TRAN Nathan
Bourgetin CTT



SAUZET Camille
CD93TT / Bobigny AC



ZEGLI Ahmed
CD93TT / CTD



Rappel des prochains Regroupements du Pôle Départemental Poussins / Benjamins :

~~Samedi 25 Septembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30~~

~~Samedi 16 Octobre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30~~

Samedi 13 Novembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 27 Novembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 11 Décembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 08 Janvier 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 22 Janvier 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 05 Février 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 19 Février 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 12 Mars 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 26 Mars 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 16 Avril 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 21 Mai 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

Samedi 04 Juin 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

La Technique du CD93TT