

COMPTE - RENDU

du 4^{ème} Regroupement du Pôle Départemental Poussins / Benjamins du SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021 À BOBIGNY

Ce 4^{ème} Regroupement Départemental Poussins / Benjamins s'est déroulé à Bobigny et a réuni 8 joueurs : 2 Poussins et 6 Benjamins.



Encadré par : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET.

Relanceur : à la recherche d'un jeune motivé.

Clubs représentés : 5 :

Bobigny AC : 4 garçons

Bourgetin CTT : 2 garçons

Drancy JA : 1 garçon

Gagny USM : 1 garçon

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

Liste des jeunes présents : 8

REGROUPEMENT DU PÔLE DÉPARTEMENTAL N° 4 DU SAMEDI 27 NOVEMBRE 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
9322219	ALTAF Arshan	Bobigny AC	M	B2	6 / 566	
9323114	ALTAF Ayaan	Bobigny AC	M	P	5 / 500	
9323494	DJAMPOU Raphaël	Bourgetin CTT	M	P	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	
9321914	PARSAT Gabriel	Gagny USM	M	B1	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 09h40 : Accueil des Jeunes

09h40 à 09h45 : Échauffement + Étirements et Articulations

09h45 à 11h00 : Séance 1 de groupe (régularité, déplacement et tenue de balle) et panier

11h00 à 11h05 : Pause

11h05 à 11h20 : Circuit Training vitesse et coordination

11h20 à 11h35 : Travail sur le service revers (latéral)

11h35 à 12h15 : Séance 2 de groupe (service / remise / mise en situation)

12h15 à 12h25 : Matches

12h25 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 :

Pour ce quatrième regroupement de notre pôle Poussins / Benjamins de la saison, huit joueurs 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 de top-spin coup droit, et de panier de balles.

L'objectif était plus précisément sur les différentes actions sur la balle (taper et frotter) ainsi que le déplacement latéral.

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

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

On a travaillé le service revers (latéral) ainsi que son placement. Après avoir amélioré le service, nous l'avons mis en situation sous forme de match. L'objectif était d'utiliser obligatoirement ce service.

Nous avons fini par trois tours de montée de table libre.

L'attitude a été bonne durant le regroupement. 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



PARSAT Gabriel
Gagny USM



TRAN Nathan
Bourgetin CTT



SAUZET Camille
CD93TT / Bobigny AC



ZEGLI Ahmed
CD93TT / CTD



Rappel des prochains Regroupements du Pôle Départemental Poussins / Benjamins :

- 1— Samedi 25 Septembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 2— Samedi 16 Octobre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 3— Samedi 13 Novembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 4— Samedi 27 Novembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 5- Samedi 11 Décembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 6- Samedi 08 Janvier 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 7- Samedi 22 Janvier 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 8- Samedi 05 Février 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 9- Samedi 19 Février 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 10- Samedi 12 Mars 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 11- Samedi 26 Mars 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 12- Samedi 16 Avril 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 13- Samedi 21 Mai 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 14- Samedi 04 Juin 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

La Technique du CD93TT