

## COMPTE - RENDU

### du 10<sup>ème</sup> Regroupement du Pôle Départemental Poussins / Benjamins du SAMEDI 12 MARS 2022 À BOBIGNY

Ce 10<sup>ème</sup> 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** : 3 garçons

**Bourgetin CTT** : 2 garçons

**Drancy JA** : 1 garçon

**Gagny USM** : 1 garçon

**Montreuil ES** : 1 garçon

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	0	2	2
Benjamins 1 :	0	4	4
Benjamins 2 :	0	2	2
	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>



## Liste des jeunes présents : 8

REGROUPEMENT DU PÔLE DÉPARTEMENTAL N° 10 DU SAMEDI 12 MARS 2022 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	5 / 566	6 / 635
9323114	ALTAF Ayaan	Bobigny AC	M	P	5 / 500	5 / 500
9323494	DJAMPOU Raphaël	Bourgetin CTT	M	P	5 / 500	5 / 500
9322241	FERRARI JEAN JOSEPH Ugo	Bobigny AC	M	B2	5 / 530	6 / 605
7522749	GIGLIOTTI Octave	Montreuil ES	M	B1	5 / 500	5 / 516
9323363	LEGROS Arthur	Drancy JA	M	B1	5 / 500	5 / 500
9321914	PARSAT Gabriel	Gagny USM	M	B1	5 / 508	5 / 500
9322586	TRAN Nathan	Bourgetin CTT	M	B1	5 / 500	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

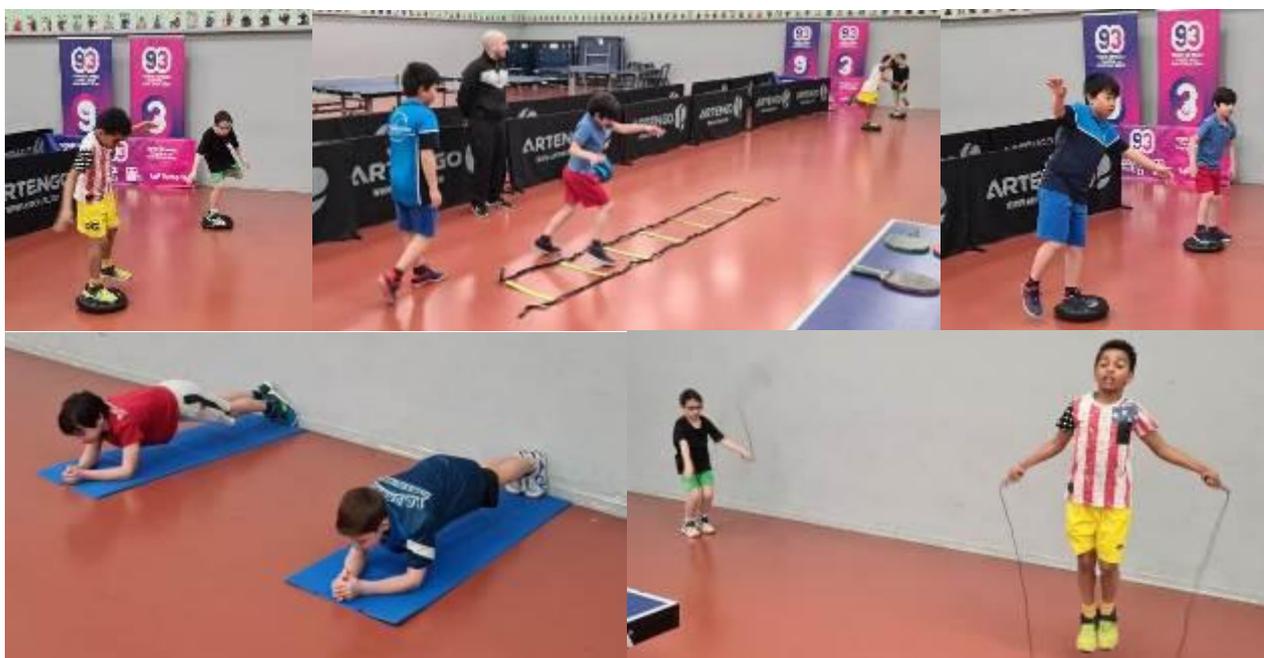
11h05 à 11h20 : Circuit Training sur la coordination et la vitesse

11h20 à 11h30 : Travail sur le service revers rapide

11h30 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 dixième regroupement de notre pôle Poussins / Benjamins, huit jeunes joueurs étaient présents.

Comme à notre habitude, nous avons commencé la matinée par un échauffement physique ainsi qu'un échauffement à la table.

Cette séance a été axée sur un travail de top-spin coup droit et de paniers de balle.

L'objectif était basé sur le placement du top-spin coup droit ainsi que la quantité d'effet. Tous les joueurs ont fait un travail individualisé au panier de balle avec un entraîneur.

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

À la suite de ce circuit-training, un atelier service remise, puis un travail individuel sur le service rapide a été mis en place.

Un seul objectif, surprendre l'adversaire avec ce service lors des matchs de la deuxième partie.

Malgré le nombre plus restreint de joueurs lors de la séance, les jeunes ont su s'adapter et l'entraînement a été de qualité.

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**