

SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 30 NOVEMBRE 2020

Catégories : Poussins / Benjamins / Minimes
Cadets / Juniors / Séniors

CD : coup droit - RV : revers
 PD : pied droit - PG : pied gauche
 A/R : aller / retour

Si souligné => cliquez sur le lien pour visualiser la photo ou la vidéo

| Partie | Intitulé | Tours Séries | Durée | Déroulement | Matériel | Explications / Remarques |
|-----------------------------|-------------------|--------------------|--|---|---|---|
| Physique | Footing | / | 20 minutes / 30 minutes | Footing à allure modérée | Chaussures adaptées | ne pas être essoufflé ; à faire dans le respect des règles du confinement |
| | Circuit training | 2 tours 3 tours | <u>1er tour :</u> (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos) <u>2ème tour et 3ème tour :</u> enchaîner les exercices sans repos sauf entre les 2 tours (2min) (30s d'effort) (45s d'effort) | Jumping Jack revisité | / | Enchaînement de 3 positions : pieds écartés sur les côtés - PD devant/PG derrière - PD derrière/PG devant. Entre chaque position, recoller les pieds. |
| | | | | Montée de genoux | / | Les genoux doivent monter plus hauts que les hanches |
| | | | | Steps sur chaise | Chaise, marche d'escalier | Monter puis descendre en utilisant un pied après l'autre. |
| | | | | Sauts simples | Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds) | limiter le nombre de fautes |
| | Chaîne abdominale | 2 x | (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos) | Gainage dynamique | / | passer de la position de gainage "classique" à celle de "pompes" |
| | | | | Abdos crunch | Serviette | Allonger sur le dos, les pieds posés au sol. Décoller les épaules en allant chercher en direction des pieds avec les bras. |
| Twist russe | | | | Serviette | Assis sur les fesses, les pieds décollés du sol. Joindre les mains et effectuer des rotations du tronc pour aller toucher le sol de chaque côté. | |
| Ping | Jeu à blanc | 2 x | 50 liaisons | Liaison CD / RV | chaussures de Ping, raquette et 2 bouteilles | Faire attention à sa technique et son engagement physique |
| | | 3 x | | Liaison balle courte RV / balle longue CD | | |
| | / | / | Réaction | 2 bouteilles et une personne | Espacer les 2 bouteilles de 3 mètres. Se placer entre les deux et sautiller (pieds écartés). Observer, se déplacer vers la bouteille, réaliser le coup technique et se replacer au centre). | |
| Jeu avec balle | / | / | / | Passe et contrôle | Raquette et balle | Réaliser un top spin CD vers le mur puis récupérer la balle sur la raquette et la garder en équilibre. |
| | | / | / | Rotation déviée et rétro | Raquette, balle et 2 lignes (ficelle, scotch) | Dessiner une croix avec les deux lignes. Essayer de réaliser un rebond dans les 4 zones. |
| Défi | Habilitété | Défi | 15 passes / 30 passes | Passes avec le mur | Raquette, balle et un mur | Se positionner à 30 cm du mur. Réaliser un maximum de passes avec le mur sans rater |