

SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 23 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 dans le respect des règles du confinement
	Circuit training	2 tours 3 tours	(30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	Gainage sur les mains	Serviette	Mains dans l'alignement des épaules
				Fentes avant	Raquette et balle	Réaliser des fentes avant (le genou arrière doit toucher le sol) en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.
				Gainage dynamique	Serviette	Coudes dans l'alignement des épaules. Décoller et relever un pied. Le redescendre et changer de pied.
				Squats sautés	Raquette et balle	Réaliser un squat puis un saut (ne pas descendre plus bas que les genoux) en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.
				Sauts simples	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	limiter le nombre de fautes
	Défi		30s / 45s (sur chaque pied)	Passes et rebonds	Raquette et balle	A cloche pied, réaliser des passes avec le mur en alternant les deux côtés de raquette.
Travail d'appuis	1 x 2 x		7 A/R 10 A/R	Rebonds et Impulsions	2 bouteilles	Espacer 2 bouteilles d'un grand pas. Réaliser deux appuis devant chaque bouteille : 1 rebond - 1 impulsion, ...
			5 séries 8 séries	Appuis	Cerceau, ficelle	Réaliser des appuis légers et dynamiques
Ping	Jeu à blanc	2 x 3 x	50 liaisons	Liaison CD / RV Liaison balle courte CD / balle longue CD	chaussures de Ping, raquette et 2 bouteilles	Faire attention à sa technique et son engagement physique
	Jeu avec balle	/	/	Rotation arrière	Raquette, balle et une ligne (ficelle, scotch, ...)	Faire revenir la balle en faisant un rebond avant la ligne, un rebond après la ligne puis un rebond avant la ligne
			/	Balle déviée	Raquette, balle et un verre	Faire dévier la balle et essayer de la faire rentrer dans le verre
Défi	Habilitété	Défi	10 passes / 15 passes	Passes et changement de main	Raquette et balle	Faire des passes avec le mur en changeant de main après chaque touche de balle.