

SEANCE INITIATIONS/LOISIRS - SEMAINE DU 16 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	Circuit d'échauffement	1 tour 2 tours 3 tours	(15s d'effort/15s de repos) (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	Montées de genoux	/	Les genoux doivent monter plus hauts que les hanches
				Gainage	Serviette	Faire la planche : les coudes dans l'alignement des épaules, contracter la chaîne abdominale pour tenir la position
				Talons fesses	/	Les talons doivent monter et toucher les fesses
				Sauts à la corde	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	Sauts simples avec pieds collés
				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.
	Travail de pieds	2 x	5 séries / 7 séries / 10 séries	Pas chassés	3 bouteilles	Espacer 3 bouteilles d'un mètre. Faire des A/R en pas chassés > 1 petit A/R, 1 grand A/R, ...
			5 séries / 7 séries / 10 séries	Rebonds et Impulsions	2 bouteilles	Espacer 2 bouteilles d'un grand pas. Réaliser deux appuis devant chaque bouteille : 1 rebond - 1 impulsion, ...
Défi		en 30s, réaliser 10 A/R / 15 A/R / 20 A/R	Appuis avant et arrière	Ligne	Derrière la ligne, on passe les pieds devant la ligne (l'un après l'autre) puis la même chose en arrière.	
Ping	Jeu avec balle	/	/	Equilibre CD	Raquette, balle et une chaise	Utiliser la chaise afin d'être en mouvement avec la raquette et la balle (s'asseoir, monter dessus, ramper en dessous)
				Equilibre RV		
		/	/	Jongles CD	Raquette et balle	Réaliser 2 jongles (un dessous puis un dessus), laisser un rebond au sol puis recommencer
				Jongles RV		Alterner un jongle CD ou RV avec un jongle sur la tranche de la raquette
				Jonglage > CD / tranche/ RV / tranche / ...		
		/	/		Dosage	Raquette, balle et une bassine (saut, saladier, ...)
Défi	10 passes / 15 passes / 20 passes	Passes CD ou RV	Raquette, balle et un mur	Placement du corps par rapport à la balle (décaler de la balle en CD, derrière la balle en RV). Faire des passes avec le mur sans rebond au sol. Variante (-- avec rebond au sol ; ++ en alternant CD et RV).		

le mur peut être remplacé par un autre membre de la famille !