

SEANCE INITIATIONS/LOISIRS - 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	Echauffement	/	10 rotations	Echauffement des articulations	/	Effectuer des rotations des différentes articulations (cou, épaules, poignets, hanches, genoux et chevilles)	
			5 x G/D , 10 x G/D , 15 x G/D	Montées de genoux		Les genoux doivent monter plus hauts que les hanches	
				Talons fesses		Les talons doivent monter et toucher les fesses	
	Circuit physique Cardio	1 tour 2 tours 3 tours	(15s d'effort/15s de repos) (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)		Sprints avant/arrière	2 bouteilles	Espacer les 2 bouteilles d'un mètre. Réaliser des sprints en course avant puis course arrière, le plus rapidement.
					Jumping Jack	/	Coordination de l'utilisation des bras et des jambes
					Pas chassés	2 bouteilles	Espacer 2 bouteilles de 2 mètres. Réaliser des A/R dans la même position (ne pas se retourner)
					Tipping	/	Effectuer des sprints sur place (piétiner) rapidement. Ecartement des pieds = largeur des épaules
	Chaîne abdominale	2 tours	(15s d'effort/15s de repos) (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)		Sauts à la corde	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	Sauts simples avec pieds collés
					Gainage face à sol	Serviette	coude dans l'alignement des épaules
					Gainage sur le bras gauche	Serviette	coude dans l'alignement des épaules, position du corps le plus droit possible (relever les hanches)
Travail de pieds	2 x	(15s d'effort/15s de repos) (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)		Gainage sur le bras droit	Serviette	coude dans l'alignement des épaules, position du corps le plus droit possible (relever les hanches)	
				Réaction	2 bouteilles et une personne	Espacer les 2 bouteilles de 3 mètres. Se placer entre les deux et sautiller (pieds écartés). Observer la consigne et la réaliser (se déplacer vers la bouteille, la toucher et se replacer au centre).	
				Bonds	/	Réaliser deux bonds en cherchant à aller le plus loin possible. Marquer un temps d'arrêt entre les deux bonds. Ecartement des pieds = écartement des épaules.	
Ping	Echauffement	/	/	Equilibre CD et RV	Raquette et balle	Tenir la balle sur la raquette des deux côtés de la raquette	
				Jongles CD et RV		Réaliser des jongles des deux côtés de la raquette	
	Jeu avec balle	/	/	/	Equilibre CD et RV	Raquette, balle et un mur	Garder la balle en équilibre en se mettant à cloche pied, en sautant, ...
					Passes "service" CD et RV	Raquette, balle et un mur	Réaliser des passes vers le mur en simulant un service (passe vers le bas et l'avant). Passes en CD ou en Rv ou en alternant les deux côtés.
					Dosage	Raquette, balle et une bassine (saut, saladier, ...)	Placer la bassine sur une table ou au sol. Tirer dans la balle (en CD ou RV) vers le mur puis tenter de l'envoyer dans la bassine.
					Rotation arrière	Raquette et balle	Avec le CD, faire passer la raquette sous la balle du côté de la raquette vers l'opposé. Frotter la balle en dessous et tenter de la faire revenir en arrière.
	Défi	/	Jongls "4 touches"	Raquette et balle	Réaliser l'enchaînement complet (sans rater) : CD, RV, tranche puis manche.		

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