

## SEANCE INITIATIONS/LOISIRS - SEMAINE DU 9 NOVEMBRE 2020

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

CD : coup droit / RV : revers  
 PD : pied droit / PG : pied gauche

Domaine	Intitulé	Tours / Séries	Durée	Déroulement	Matériel	Explications / Remarques
Ping	Circuit d'échauffement	1 tour	(15s d'effort/15s de repos)	Montées de genoux	/	Les genoux doivent monter plus hauts que les hanches
		2 tours	(30s d'effort/15s de repos)	Abdos	Serviette	Pour la position, voir le figure n°1
		3 tours	(45s d'effort/15s de repos)	Talons fesses	/	Les talons doivent monter et toucher les fesses
				Jumping Jack	/	Pour la position, voir le figure n°2
				Pas chassés	2 bouteilles	Réaliser des allers/retours en pas chassés (petits pas)
	Travail de pieds	2 x	10 aller/retour	Appuis avant et arrière (Fig. n°3)	Ligne	Derrière la ligne, on passe les pieds devant la ligne (l'un après l'autre) puis la même chose en arrière.
			15 aller/retour			
			20 aller/retour			
			5 aller/retour	Appuis gauche / droite (Fig n°4)	Ligne	A cloche pied, rebondir d'un côté et de l'autre de la ligne
			10 aller/retour			
15 aller/retour						
		1 pyramide	Appuis et coordination	/	réaliser la pyramide suivante : 1 PD / 1 PG / 1 PD / 2 PG / 1 PD / 3PG / 1 PD / 2 PG / 1 PD / 1 PG. La refaire en inversant les pieds.	
	2 pyramides					
	3 pyramides					
Jeu avec balle	/	/	/	Equilibre CD	Raquette et balle	Garder la balle en équilibre sur la raquette côté CD (pouce)
			/	Equilibre RV		Garder la balle en équilibre sur la raquette côté RV (doigt)
			/	Enchaînement équilibre CD / RV / ...		Alterner les deux côtés. Garder la balle en équilibre quelques secondes avant de la faire sauter pour changer de côté.
			/	Jongles CD		Réaliser un maximum de rebonds sur la raquette côté CD (pouce)
	/	/	/	Jongles RV	Réaliser un maximum de rebonds sur la raquette côté RV (doigt)	
			/	Jonglage > CD / tranche/ CD / ...	Alterner un ou plusieurs jongles CD avec un jongle sur la tranche de la raquette	
			/	passes CD	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, avec ou sans rebond au sol.
			/	passes RV		



Figure n°1



Figure n°2

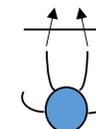


Figure n°3

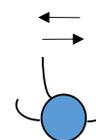


Figure n°4

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