

SEANCE INITIATIONS/LOISIRS - 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	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	1 tour 2 tours 3 tours	(15s d'effort/15s de repos) (30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)		Pas chassés	2 bouteilles	Espacer 2 bouteilles de 2 mètres. Réaliser des A/R dans la même position (ne pas se retourner)
					Gainage	Serviette	Faire la planche : les coudes dans l'alignement des épaules, contracter la chaîne abdominale pour tenir la position
					Chaise	Mur	Position de la chaise dos au mur (angle de 90°)
					Sauts à la corde	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	Sauts simples avec pieds collés
	Travail de pieds	2 x		5 séries / 7 séries / 10 séries	Appuis	3 bouteilles	Placer les 3 bouteilles en V. Se placer derrière la première et pousser sur un pied puis sur l'autre en direction des bouteilles
				5 séries / 7 séries / 10 séries	Impulsions	2 lignes (ruban, ficelle)	Dessiner une croix avec les 2 lignes. Enjamber une des lignes. Réaliser des bonds pour enjamber les autres branches de la croix, les unes après les autres. Une fois le tour complet, le refaire dans l'autre sens.
		Défi		en 30s, réaliser 10 A/R / 15 A/R / 20 A/R	Sprints avant/arrière	2 bouteilles	Espacer les 2 bouteilles d'un mètre. Réaliser des sprints en course avant puis course arrière, le plus rapidement.
Ping	Echauffement	/	/	Equilibre CD et RV Jongles CD et RV	Raquette et balle	Tenir la balle sur la raquette des deux côtés de la raquette Réaliser des jongles des deux côtés de la raquette	
	Jeu avec balle		/	Equilibre CD et RV	Raquette, balle et un mur	Se placer face au mur. Réaliser une passe vers le mur avec un côté de la raquette puis l'amortir et l'arrêter de l'autre côté de la raquette.	
			/	Jongles CD et RV	Raquette et balle	Réaliser des jongles dessous/dessus sur la balle puis rebond au sol. Augmenter le nombre de jongles sur la balle au fur et à mesure (1/1, 1/2, 1/3, ...) jusqu'à la faute. Recommencer de 1/1, ...	
		/	/	/	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 et tenter de l'envoyer dans la bassine avec un rebond au sol. Si réussite, ajouter un 2ème rebond, ...
			/	/	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		10 jongles / 15 jongles / 20 jongles	Jongles		Jongler avec le manche de la raquette (score cumulé)

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