

SEANCE INITATIONS/LOISIRS - SEMAINE DU 7 DECEMBRE 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 | 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) | Talons fesses | / | Les talons doivent monter et toucher les fesses | |
| | | 3 tours | (45s d'effort/15s de repos) | Jumping Jack | / | Ouverture des bras et des jambes en même temps | |
| | Circuit Cardio | | | | Twist russe | Serviette | Assis sur les fesses, les pieds décollés du sol. Joindre les mains et effectuer des rotations du tronc pour aller toucher le sol de chaque côté. |
| | | | | | Fentes sautés | / | Faire des fentes dynamiques, garder le dos droit lors de la descente et ne pas faire toucher le genou au sol. |
| | | | | | Gainage dynamique | / | passer de la position de gainage "classique" à celle de "pompes" puis redescendre. |
| | | | | | Mountain Climbers | / | Se mettre en position "pompes" (mains sous les épaules) et monter les genoux au niveau des coudes en gardant le dos droit. |
| | | | Courir sur place | / | Monter les genoux au niveau des hanches et faire les mouvements avec les bras. | | |
| Défi | 2 tours | Equilibre en mouvement | Raquette et balle | Répéter l'enchaînement 2 fois de suite sans faire tomber la balle ! | | | |
| Ping | Echauffement | / | / | Jongles CD et RV | Raquette et balle | Réaliser des jongles des deux côtés de la raquette | |
| | Coordination, équilibre et jeu avec balle | / | / | Equilibre CD sur un pied | Raquette et balle | Garder la balle en équilibre en se mettant sur un pied, fléchir, puis sauter sur l'autre pied, ... | |
| | | / | / | Dosage | Raquette et balle | Placer la balle en équilibre sur la raquette puis la faire sauter au dessus de votre tête. Se retourner rapidement et essayer d'amortir la balle. | |
| | | / | 10 passes 15 passes 20 passes | Jongles avec changement de mains | Raquette et balle | Réaliser des jongles en changeant la prise de raquette : "bonne" main, "mauvaise" main, les deux mains, ... | |
| | | / | / | Rotation arrière | Raquette, balle et une table | 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 après rebonds sur la table. | |
| | | Défi | 15 jongles en 20s 15 jongles en 20s 15 jongles en 20s | Jongles rapides | Raquette et balle | Réaliser l'objectifs de jongles dans le temps imposé (petits rebonds, peu de hauteur). | |