

SEANCE INITIATIONS/LOISIRS - SEMAINE DU 14 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	Enchaînement des différentes situations sans temps de repos sur une durée : 3 minutes 6 minutes 12 minutes	5 A/R	<u>Pas chassés</u>	2 bouteilles	Espacer 2 bouteilles de 2 mètres. Réaliser des A/R dans la même position (ne pas se retourner)
			7 A/R			
			15 A/R			
			10 sauts	<u>Sauts à la corde</u>	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	Sauts simples avec pieds collés
			20 sauts			
30 sauts						
5 répétitions	<u>Jumping Jack</u>	/	Coordination de l'utilisation des bras et des jambes			
7 répétitions						
15 répétitions						
10 secondes	<u>Tipping</u>	/	Effecteur des sprints sur place (piétiner) rapidement. Ecartement des pieds = largeur des épaules			
20 secondes						
30 secondes						
2 répétitions	<u>Squats</u>	/	Réaliser un squat (ne pas descendre plus bas que les genoux).			
4 répétitions						
6 répétitions						
Ping	Echauffement	/	/	Jongles et équilibre CD et RV	Raquette et balle	Réaliser des jongles des deux côtés de la raquette
	Coordination, équilibre et jeu avec balle	/	/	<u>Equilibre CD sur un pied</u>	Raquette, balle et 2 bouteilles	Espacer les 2 bouteilles d'1m50. Faire des A/R (avant/arrière) entre les deux bouteilles à cloche pied. Faire la même chose sur l'autre pied.
		/	/	<u>Jongles</u>	Raquette et balle	Faire des jongles en faisant passer la balle derrière soi. Ne pas hésiter à bien faire monter la balle.
		/	/	<u>Rotation arrière</u>	Raquette, balle et une ligne (ficelle, scotch, ...)	Faire revenir la balle sans la faire tomber et essayer de lui faire faire un rebond dans la zone de fond de table (possible de le faire sur le sol)
		Défi	15 passes / 30 passes	<u>Passes rapides avec le mur</u>	Raquette, balle et un mur	Se positionner à 30 cm du mur. Réaliser un maximum de passes avec le mur sans rater