

SÉANCE 1 – FONDAMENTAUX PHYSIQUES POUR PARADES HAUTES

Echauffement :

1 qui dirige, 1 qui travaille. Celui qui dirige a 2 balles de tennis dans les mains et peut en avoir davantage dans les poches s'il le veut.

Celui qui dirige lance une balle de tennis du bas vers le haut, où il veut.

Celui qui travaille doit l'attraper avant le rebond si le lancer est en haut, ou avant le 2ème rebond si le lancer est bas.

Dès que celui qui travaille se saisit de la balle de tennis, celui qui dirige lance la balle suivante.

Le rythme doit être soutenu, c'est-à-dire que celui qui travaille doit toujours être en mouvement.

Celui qui travaille doit pouvoir attraper les balles ; les lancers doivent être parfois faciles, parfois difficiles, mais jamais impossible à réceptionner.

Exercice 1 :

- Individuellement : Crunch relevé + saut → 5 fois

- A deux : Celui qui travaille fait un crunch et se relève. Celui qui dirige envoie un ballon en l'air. Celui qui travaille doit pousser sur ses appuis pour attraper le ballon le plus haut possible. → 5 fois

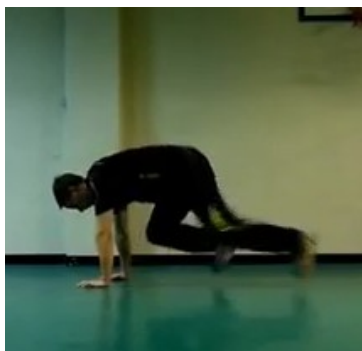


Exercice 2 :

- Individuellement : 6 mouvement de grimpeur (genou vers coude) + retour squat → 5 fois

- Individuellement : 6 mouvement de grimpeur (genou vers coude) + retour squat avec impulsion verticale → 5 fois

- Par deux : 6 mouvement de grimpeur (genou vers coude) + retour squat avec impulsion verticale et ballon à attraper au niveau de la poitrine ou au-dessus de la tête → 5 fois



Exercice 3 :

- Individuellement : 1 fente avant suivie d'une impulsion verticale puis d'une réception pieds parallèles en position de squat → 6 fois (3 fentes de chaque jambe).

- Par deux : 1 fente avant suivie d'une impulsion verticale avec ballon à attraper au niveau de la poitrine ou au-dessus de la tête, puis réception pieds parallèles en position de squat → 6 fois



Exercice 4 :

- Individuellement : Fente sautée en pivotant de 180° → 6 fois

- Par deux : Fente sautée en pivotant de 180°, toucher le ballon lancé au-dessus de la tête pendant la rotation.



Source vidéo : Benjamin Latte <https://www.youtube.com/watch?v=Ae5mUrmJq7c>