

PSSP 4

Réf.
vidéos

Echauffement : généralisé puis lignes droites en PPG

Etirements : dynamiques pour rester chaud

Description de la séance

Minimes : course 4 X 25m + commandes

- 1- 4 x 25m allure rapide (2 passages)
- 2- Lancer de commandes à tour de rôle pendant 5'
- 3- 25m de course + prise et lancer de 4 commandes, allure rapide (2 passages)
- 4- 4 x 25m + lancer de commandes jusqu'à en passer 2 dans la cible (2 passages)

Cadets, cadettes, juniors F et G :

course 2 X 25m + dévidoir + commandes

- 1- 2 x 25m allure rapide (2 passages)
- 2- Lancer de commandes à tour de rôle pendant 5'
- 3- 100m dévidoir (prise, virage, pose) allure rapide (2 passages)
- 4- 2 x 25m + dévidoir + lancer de commandes jusqu'à en passer 2 dans la cible (2 passages)

Critères de réalisation :

Consignes : départ tjrs au signal de l'encadrant

Récup. Passive entre les exercices

Insister sur :*

Course :

Foulées régulières, pas de piétinement

Dévidoir :

Favoriser la prise de la flèche avec les 2 mains pdt la course

Minimes

cadets, cadettes, juniors F et G

Pas de dévidoir

- cadets, cadettes : dévidoir non lesté

- juniors F et G : dévidoir lesté 100kgs

Retour au calme : débriefing de la séance, éléments à améliorer

Etirements : Etirements passifs, surtout membres inférieurs (quadriceps, ischios-jambiers, fessiers)