

Séance à destination des enfants du créneau du samedi matin.

Vidéo à renvoyer avant le lundi 25 mai

DURÉE : ENVIRON 30 MIN

EXERCICE 1

OBJECTIF : Se déplacer en gardant la balle sur la raquette

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle – 1 seau ou saladier ou autre à viser

CONSIGNES : Placer un seau sur une table avec un espace libre devant la table. Se déplacer dans l'espace libre en gardant la balle sur la raquette. S'asseoir sur les genoux à mi-parcours en gardant la balle sur la raquette. Arrivé en face du seau, lancer la balle avec la raquette dans le seau. La balle ne doit pas tomber tout au long du parcours.

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

Pour compliquer un peu, tu peux mettre un seau un peu plus petit ou te placer un peu plus loin du seau.

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-1-exercice-1-100253>

EXERCICE 2

OBJECTIF : Réaliser le plus de jongles possible en 1 min

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Une raquette – une balle

CONSIGNES : Faire rebondir la balle sur la raquette le plus de fois possible.

Tu peux essayer autant de fois que tu veux !

Pour compliquer un peu, tu peux le faire sur une seule jambe.

L'exercice en vidéo : <https://www.ttcusset.com/videos-du-club/ping-a-distance-37803/snce-1-exercice-2-100254>

Filme ta meilleure prestation et envoie-nous ta vidéo à pfeydel25@gmail.com par lien WeTransfer ou Google Drive !