

Séance de formation aux pratiquants - de 13

N°2 -2021/2022

Thème : Le Tir Sportif

à SAINT EGREVE - Dimanche 12 Décembre 2021

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & LEROUX Dominique

A. Echauffement

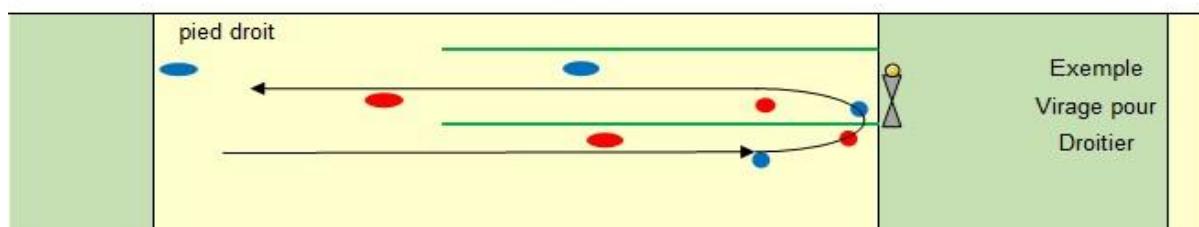
15mn - 20mn

- Course lente 4 mn à 6 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course
- Course virage pointe de pied - accélération et freinage ... Relais avec balle - tps de réaction (Rf An 1)

B. Gammes du virage - partie 1

8 (1mn - 1mn)

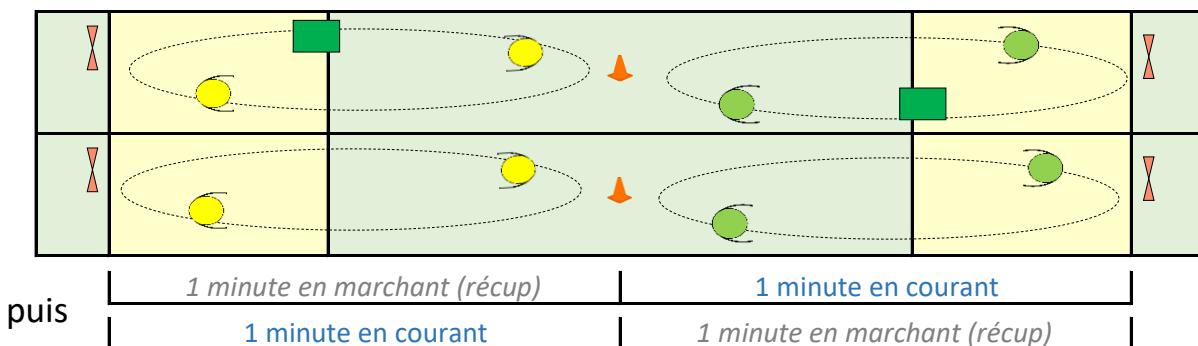
- Consignes 1 : respecter le couloir de prise d'élan (lignes vertes).
- Consignes 2 : respecter la zone pointe de pied et gainage.
- Consignes 3 : respecter les appuis (Rouge = Pied Gauche, Bleu = Pied droit)



Rq : penser au bras devant pour virage et porte-boules = enfant

Zone pointe de pied et gainage

- Organisation des terrains :



C. Gammes du virage - partie 2

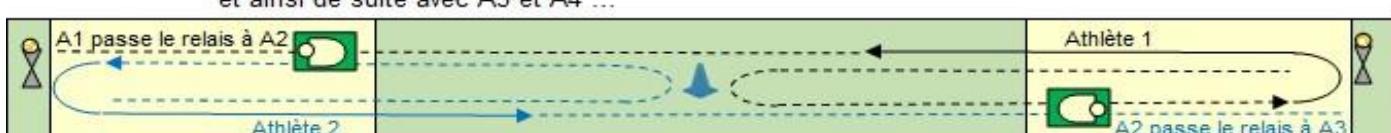
2 X 7mn

L'athlète 1 (A1) s'élance en mimant le tir

Arrivé au milieu du terrain (plot), il mime la prise de boule, le virage, l'élan et le tir

Arrivé vers le porte-boules, il effectue le virage avec prise de boule et il tire.

Il poursuit sa course pour donner le relais à l'athlète 2 (A2) qui effectue le même parcours.  
et ainsi de suite avec A3 et A4 ...



- Durant les 7 premières minutes : les athlètes tirent en pronation
- Durant les 7 autres minutes : les athlètes tirent en supination

**D. Gammes de renforcement musculaire**

20 mn

par groupes de 3 enfants

Référence : An 2

- Gainage : 4 positions
- Abdominaux : 3 exercices - Haut / Bas / Global
- Bras : Pompes - Isométrie / Excentrique / Concentrique avec genoux au sol
- Jambes : Chaise / quart de squat sur 1 jambe

**E. Force endurance**

40 mn

par groupe de 6 ou 7 enfants

Par groupe, un sous groupe effectue les exercices pendant que l'autre effectue le relais 1b/1b

1ère phase	Gainage : Abdominaux + Relais 1b/1b	4 X 20" - 20" 3 X 20" - 20" 4 mn	Effectué 2 X
2ème phase	Bras : Jambes + Relais 1b/1b	3 X 20" - 20" 3 X 20" - 20" 4 mn	Première fois : tir en pronation Deuxième fois tir en supination

**F. Jeu de vitesse**

10 mn

par groupe de 4 ou 5 enfants



Toucher 10 boules réglementairement avant ses adversaires.

# ANNEXES

## An 1

L'athlète 1 démarre sa course lorsqu'il voit passer la balle.

Il court pour la récupérer et passe entre les deux plot pour faire demi tour.

Attention, le virage s'effectue sur la pointe des pieds.

Il revient derrière la file indienne et lance la balle devant le deuxième athlète.

Et ainsi de suite ...



## An 2

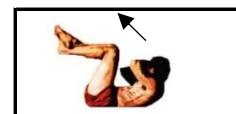
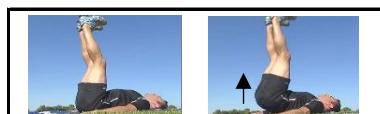
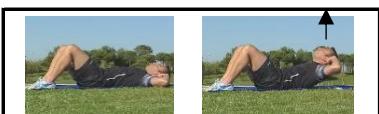
### LES GAMMES DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

U13

- Gainage : 4 positions      Ne pas bouger



- Abdominaux : 3 exercices - Haut / Bas / Global



- Bras : Pompes - Isométrie / Excentrique / Concentrique avec genoux au sol

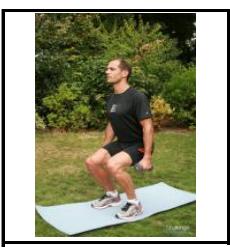


Ne pas bouger

Se laisser descendre en résistant

Monter et descendre

- Jambes : Chaise / quart de squat sur 1 jambe



Ne pas bouger

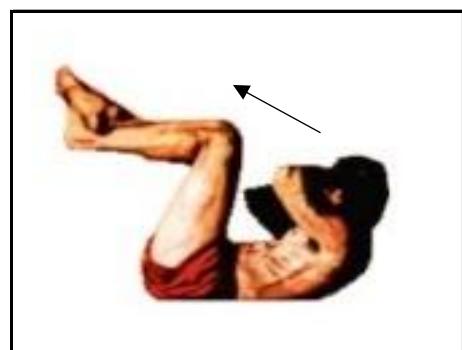
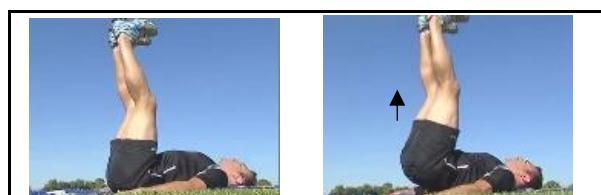
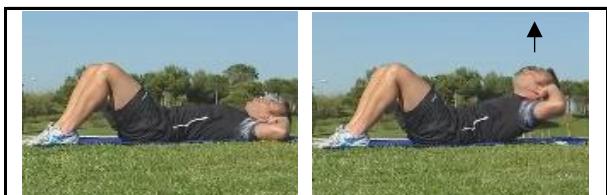
Monter et descendre

## U 13 LES GAMMES DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Gainage : 4 positions Ne pas bouger



- Abdominaux : 3 exercices - Haut / Bas / Global



- Bras : Pompes - Isométrie / Excentrique / Concentrique avec genoux au sol



Ne pas bouger



Se laisser descendre en résistant

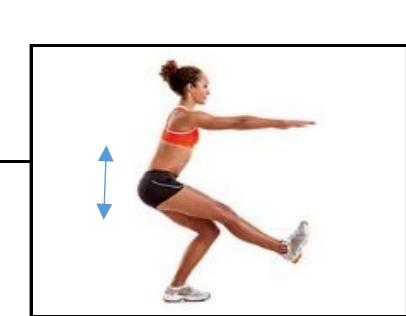


Monter et descendre

- Jambes : Chaise / quart de squat sur 1 jambe



Ne pas bouger



Monter et descendre