



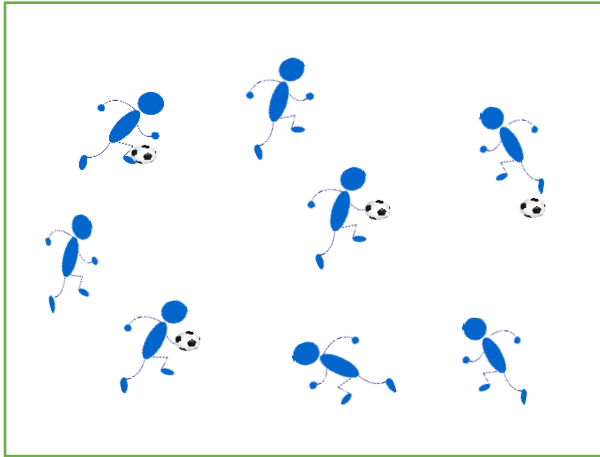
LA SEANCE FIT FOOT DE NOVEMBRE ET DECEMBRE 2021

| OBJECTIFS | |
|-----------------|----------------|
| FIT FOOT CARDIO | FIT FOOT DANCE |
| FIT FOOT MUSCU | FIT FOOT JEU |



| PARTIES | TEMPS | CONTENU |
|--------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ECHAUFFEMENT | 10' | Routine d'échauffement en FIT FOOT DANCE |
| 2 | 20' | FIT FOOT CARDIO (8 séquences de 2' de travail, 30'' de récup entre séries) choisir 4 jeux/séances (à répéter deux fois) 1-les pieds et les mains 2-Slalom et passe 3- Passe à 10 4- Debout, assis 5- La queue du diable 6- Recul ou avance 7- Ballons brulants 8-Remplir sa maison |
| 3 | 15' | FIT FOOT MUSCU (Tabata 20'' de travail + 10'' de récup X 8 : 4 exercices répétés 2X) 1- Tabata Abdos debout 2- Tabata Cuisses/fessiers 3- Tabata gainage |
| 4 | 10' | FOOT EN MARCHANT Le ballon reste au sol, on ne court pas |
| ETIREMENTS | 5' | ETIREMENTS |

LES PIEDS ET LES MAINS



Pendant 2' rester en mouvement en dispersion dans l'espace délimité. 4 ballons circulent 2 au pied, au sol et deux à la main.

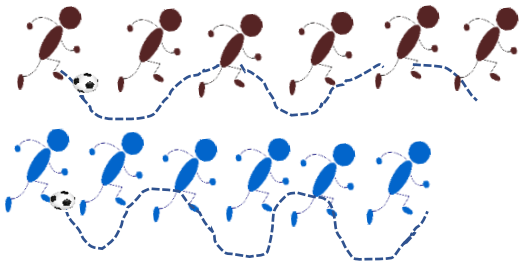
Si un joueur se retrouve avec deux ballons il annonce Burpees ! et tout le monde doit en faire un avant de reprendre l'exercice.

(Varier le nombre de ballon / effectif)

Possibilité de varier le gage : passer entre les jambes, faire 5 jumpings jack, partir faire le tour d'un plot...



SLALOM ET PASSE



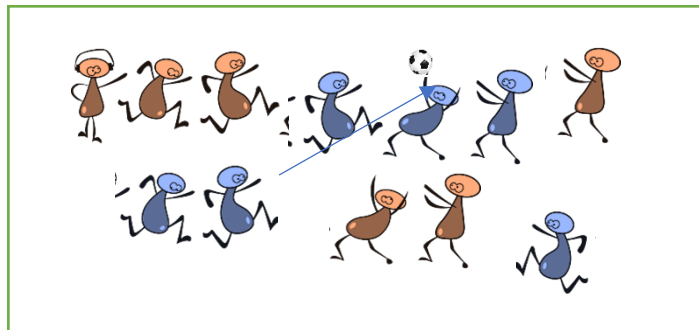
2 Colonnes de X joueurs trottaient avec un écart d'au moins un mètre entre eux. Le dernier part avec un ballon et remonte la file en slalomant entre ses coéquipiers. Arrivé en première position il arrête le ballon de la semelle ou le pose au sol (si le jeu est fait à la main). Sans s'arrêter tous ses coéquipiers sautent au-dessus du ballon jusqu'au dernier qui prend le ballon pour remonter à son tour la file

Variables : jeu main, pied, retour du ballon au dernier (entre les jambes...)

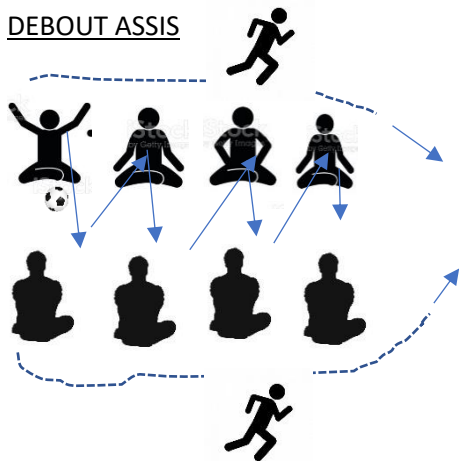
PASSE A 10

2 équipes s'affrontent : But du jeu se faire 10 passes successives à la main sans se faire prendre le ballon par l'équipe adverse. (1 point)

Interdiction de marcher avec le ballon. D'arracher le ballon des mains. Le ballon va à l'équipe adverse s'il tombe au sol ou sort des limites.



DEBOUT ASSIS

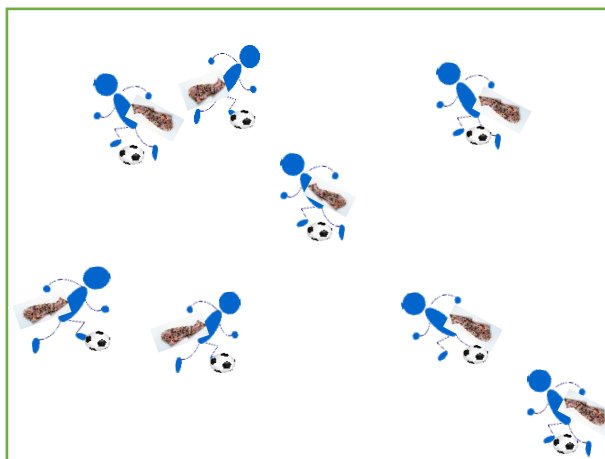


Faire deux colonnes par équipe. Les Joueurs sont assis côte à côte, face à leurs coéquipiers. Le ballon part du premier joueur. Il fait une passe au joueur en face de lui, se lève, court et va s'asseoir en bout de colonne.

Cet exercice se fait avec deux équipes en compétition.

Variable : joueurs debout, jeu au pied

LA QUEUE DU DIABLE



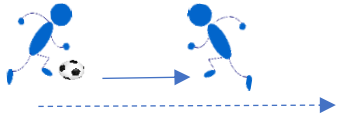
1 ballon par joueur. Jeu au pied, en conduite de balle. Chaque joueur a un foulard bien visible coincé dans le dos, à la taille. Tous les joueurs commencent la partie avec un bonus de 10 points.

But du jeu : tout en gardant son ballon au pied être capable de voler le foulard des adversaires

Quand je me suis fait prendre mon foulard ou que je sors mon ballon des limites je perds un point. Je mets mon foulard et peux reprendre la partie.

Variable : Faire une première manche sans ballon ou ballon à la main

RECU L OU AVANCE

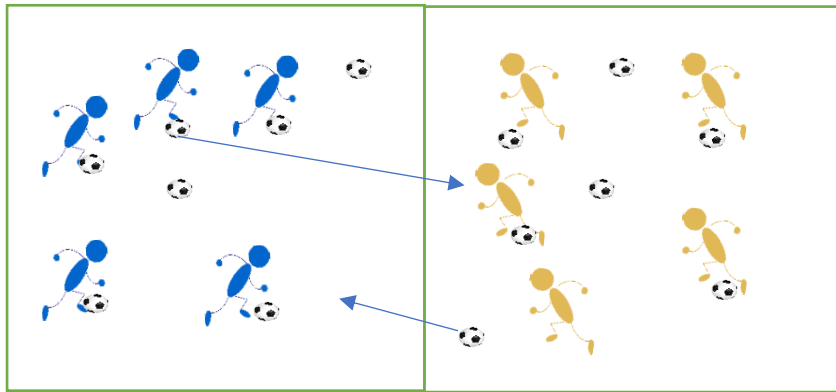


Les joueurs sont par deux avec un ballon. Un joueur fait une passe vers l'avant, l'autre la bloque puis recule. Arrivée au bout les rôles changent.

Faire cet exercice en mettant les groupes en compétition

Variables : jeu au pied ou à la main...

BALLONS BRULANTS



Un ballon par joueur. 2 équipes. + 2 à 3 ballons

But du jeu : envoyer le ballon dans les limites du terrain adverse sans qu'il ne sorte.

L'équipe qui gagne est celle qui aura le moins de ballons dans son camp à la fin du temps

Si un joueur envoie son ballon en dehors des limites il doit aller le récupérer et le ramener dans son camp

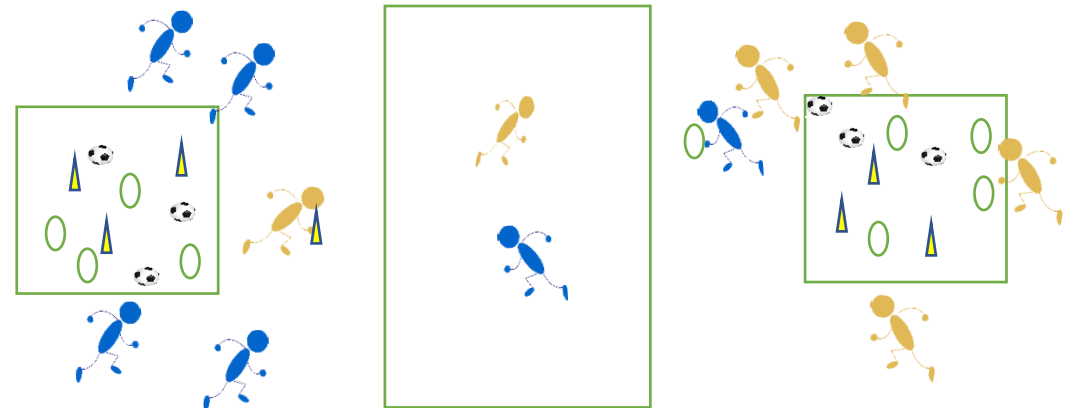
REMP LIR SA MAISON

But du jeu : Aller récupérer des objets dans la maison adverse et les ramener chez soi








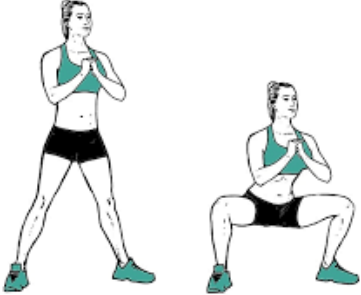

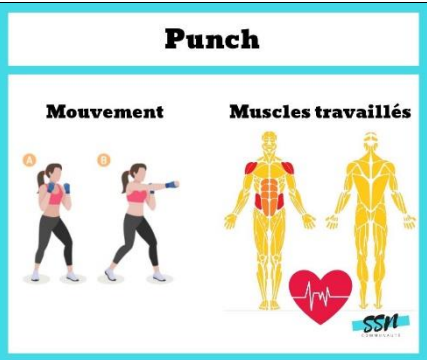



L'équipe qui aura gagnée sera celle qui aura le plus d'objets dans sa maison à la fin du temps

Variables : Une zone médiane que l'on doit traverser obligatoirement au retour, gardée par un adversaire. Si l'on est touché on doit poser l'objet dans la maison adverse

On peut faire le jeu aussi avec un ballon au pied



TABATAS

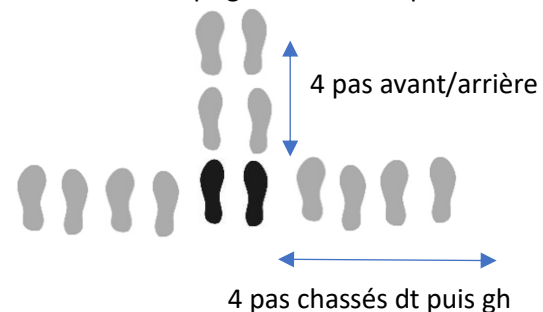
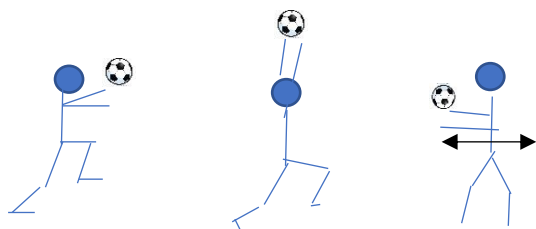
| | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ABDOS (Debout)</p> |  <p>Crunch croisés</p> |  <p>Pieds décalés, de face genoux gauche/coude gauche</p> |  <p>Genoux droit /coude droit</p> |  <p>Crunch latéral</p> |
| <p>CUISSES / FESSIERS</p> |  |  <p>Squats sautés</p> | <p>Le patineur</p> <p>Mouvement Muscles travaillés</p>  |  <p>Squats sumo</p> |
| <p>BRAS</p> |  <p>Moulinets</p> | <p>Punch</p> <p>Mouvement Muscles travaillés</p>  | <p>TRICEPS</p>  | <p>PECTORAUX</p>  <p>DELTOIDES</p>  |

ROUTINE D'EAUFFEMENT FIT FOOT DANCE

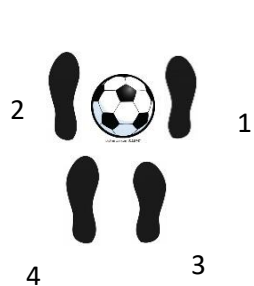
1- EN DISPERSION DANS UN ESPACE BALLON A LA MAIN :

- marcher en dispersion sur le tempo de la musique

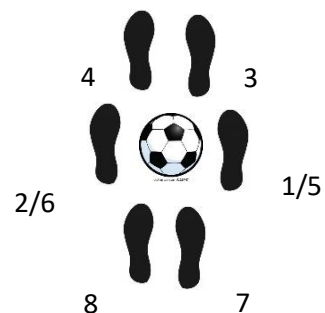
- Mouvements de bras vers l'avant / le haut/ torsion buste dt et gh
- 4 temps pas chassés dt + 4 temps gauche + 4 temps avant + 4 temps arrière



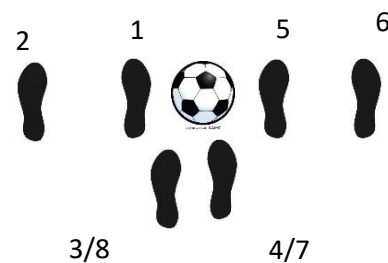
2- SUR PLACE CONSTRUCTION ET REPETITION D'UN BLOC DE 32 TEMPS



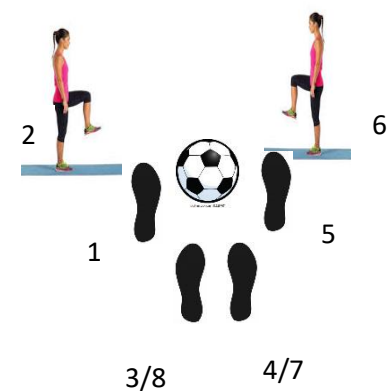
2 BASICS =8 tps



AVANT/ARRIERE 8 tps



2 SIDE =8 tps



2 GENOUX ALTERNES =8 tps

On pose toujours le pied droit en premier puis un deuxième bloc, on pose le pied gauche en premier

LES ETIREMENTS DE FIN DE SEANCE



ABDOS



quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)



ISCHIOS



ABDUCTEURS



FESSIERS



BRAS

