

**Catégorie : -18 ans et adultes**

**Niveau :** confirmé

**Nature :** exercice Tir Progressif

**Thème :** séance qualitative

**Durée :** pour un tapis 25' par joueur

### **Mise en place du terrain et du matériel :**

Mise en place de terrains de tir progressif avec la règle 1 terrain de prog pour 3 joueurs.

### **Déroulement :**

La séance a pour but de travailler sur la qualité des lancers sur cette épreuve.

Pour cela, le joueur va devoir taper un certain nombre de boules afin de valider sa série.

L'exercice n'a pas de limite de temps, il est juste conseiller de le terminer sur un temps proche des 3'.

La récupération sera égale au temps mis pour réussir la série.

Le joueur enchaîne les 3 séries, les unes après les autres en respectant les temps de récupération.

Le nombre de boules à toucher se détermine par rapport à la meilleure performance de l'athlète sur cette épreuve qu'on appellera Max.

#### **Passage 1 :**

Après avoir effectué 2' d'échauffement, le joueur s'élance pour valider  $n$  frappes =

$((\text{max}/5) * 3) - 2\text{boules}$

Récup

#### **Passage 2 :**

Echauffement 1'30, le joueur s'élance pour valider  $n$  frappes =  $((\text{max}/5) * 3)$

Récup

#### **Passage 3 :**

Echauffement 1', puis  $n$  frappes =  $((\text{max}/5) * 3) + 2\text{boules}$

Etirements

## **Les consignes :**

### **- sur l'exercice :**

**« bien gérer l'exercice en terme d'allure, maîtriser son allure pour maîtriser son geste »**

**« essayer de faire des grandes séries de frappes »**

**« minimiser les séries d'échecs »**

**« ne pas tomber dans un rythme trop lent »**

### **- technique :**

**« travail sur la trajectoire et la poussée des jambes »**

**« maîtrise de la sortie de boule »**

**« bien caler le cycle de respiration »**