

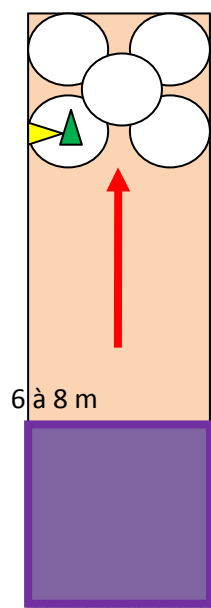
**Catégorie : -9 et -11 ans**

**Niveau : débutant**

**Nature : exercice sur le traditionnel**

**Thème : séance sur la découverte des problèmes de distance et direction**

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



- 1 plot de couleur différente par joueur
- 5 cercles numérotés de 1 à 5
- 8 coupelles pour matérialiser les différentes zones de jeu
- 1 boule pour l'atelier voir 2 si il y a une grosse différence de niveau

*Si vous décidez de tracer plusieurs fois cet atelier, pensez à y placer un terrain de sécurité.*

### **Déroulement :**

Il va s'agir pour chaque joueur de réussir à faire 2 points par cercle et ainsi suivre l'ordre que vous aurez déterminé.

On peut définir 2 positions de plots :

- debout quand le joueur à 0 points
- couché quand le joueur a marqué 1 point dans le cercle

A partir de là plusieurs passages en opposition individuelle sont possibles.

#### **Passage 1 : au point**

Le joueur doit valider au point 2 fois chaque cercle, le premier qui valide les 5 cercles remporte la manche.

#### **Passage 2 : au tir**

Le joueur doit faire retomber deux fois la boule dans chaque cercle

### **Passage 3 : mixte point et tir**

Le joueur doit immobiliser la boule dans le cercle puis la faire retomber dedans.

La position couchée indique quand le joueur doit pointer et debout quand il doit tirer.

### ***Les consignes :***

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

***« ne pas hésiter à se déplacer sur toute la largeur de la ligne de lancer »***

***« bien observer le comportement de la boule sur le terrain, va à gauche à droite... »***

***« bien se placer en face de la cible quand on tire »***

#### ***- technique :***

***« placer ses appuis et le corps en direction du cercle visé »***

***« utiliser le bras annexe pour s'équilibrer »***

***« au tir lancer la boule en l'air tout en courant sur le pied droit si je suis droitier et le pied gauche si je suis gaucher »***