

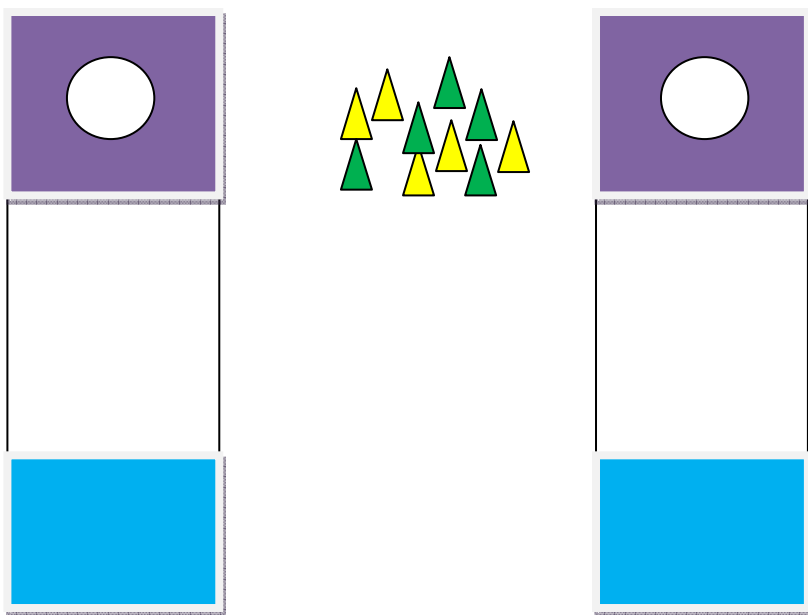
Catégorie : -9 et -11 ans

Niveau : confirmé

Nature : exercice sur le traditionnel

Thème : Jeu de point et de tir

Mise en place du terrain et du matériel :



Il faut 3 terrains différents pour cet exercice. 2 terrains de pratique et 1 terrain de sécurité au milieu.

Une réserve de 10, 15 ou 20 plots.

La cible principale est un cercle de diamètre 1,40 placé au centre d'un carré de 3 mètre de long.

Les 2 terrains sont identiques.

Entre la ligne de lancer et le début de carré, il peut y avoir de 6 à 8 mètre selon le niveau de votre groupe.

Déroulement :

Ce jeu oppose 2 équipes, une par terrain. Chaque joueur évolue chacun leur tour.

La partie se joue en 2 manches bien distinctes ;

- 1^{ère} manche au point
- 2^{ème} manche au tir

Manche 1 : au point

Chaque joueur fait rouler la boule au sol en direction du cercle, si la boule s'immobilise à l'intérieur du cercle alors la boule est remplacée par un cône. En dehors du cercle, le lancer est considéré comme un échec.

La réserve étant mise à disposition pour les 2 équipes il faut aller vite et bien.

La manche de point se termine une fois la réserve épuisée.

Passage 2 : au tir

Avant de procéder au tir, nous effectuons une inversion de terrain.

Les équipes vont devoir aller détruire les plots placés par les adversaires.

Pour cela, chaque boule lancée doit tomber dans le carré et toucher un plot afin de le sortir de ce même carré.

Si ce dernier est renversé mais encore présent dans cette zone alors on le replace debout en le laissant à sa place.

Il est possible d'éliminer plusieurs plots à condition qu'ils soient déplacés hors du carré.

Gain de la manche

L'équipe réussissant à vider tous les plots du carré remporte la manche.

Les consignes :

- sur l'exercice :

« bien observer à quel endroit se place les joueurs qui réussissent leurs lancers »

« au tir, tenter de viser d'abord les paquets de plots »

« ne pas tirer tendu, aucun intérêt »

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

- technique :

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

« 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 »