

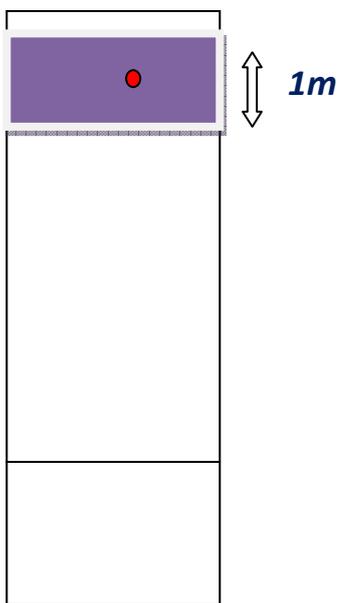
Catégorie : Adultes

Niveau : débutant

Nature : exercice sur le combiné

Thème : La maîtrise de la distance dans le combiné

Mise en place du terrain et du matériel :



Prévoir un terrain par opposition, 1 but, 1 cinquante.

Déroulement :

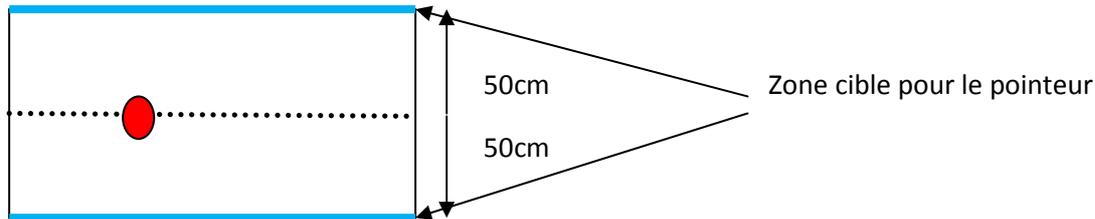
On peut se rapprocher de cette épreuve tout en la simplifiant en isolant un de ces problèmes : la distance.

En effet, nous pouvons garder au cours de cet exercice les 8 mènes, les lancers de but et l'alternance point et tir.

Nous allons tout simplement modifier cette épreuve en faisant évoluer la cible en une bande d'1 mètre prenant toute la largeur du terrain et de ce fait supprimer les problèmes de direction.

Le point :

Une fois le but lancé, nous allons procéder au tracé de la cible :



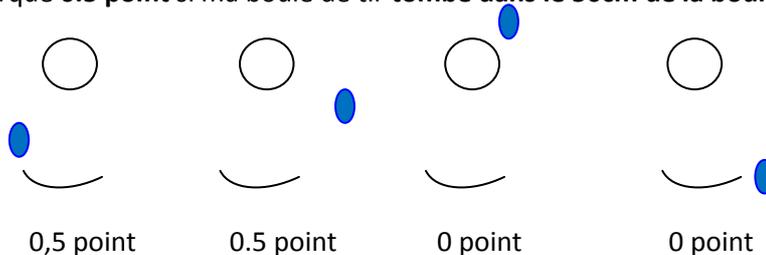
La cible tracée n'est donc pas un cercle mais une bande d'1 mètre dans laquelle il va falloir immobiliser la boule.

A chaque fois que la boule s'immobilise dans cette bande je marque 1 point.

Passage 2 : au tir

A chaque fois que l'adversaire va immobiliser sa boule dans la cible, je vais devoir la tirer.

Je marque **0.5 point** si ma boule de tir **tombe dans le 50cm de la boule cible et devant :**



Si je touche la boule de manière réglementaire je marque 1 point.

Dès que je réussis à faire 1 point (2 fois dans le 50cm ou une boule touchée) alors j'enlève la boule et l'adversaire peut jouer à nouveau.

Gain de la manche

Le joueur obtenant 1 point de plus que son adversaire remporte la manche.

Les consignes :

- *sur l'exercice :*

« bien observer la topographie et la répartition du sable au niveau de la donnée et de la cible »

« essayer de brasser le sable autour du but afin de faire ressortir le sable et favoriser les frottements pour la perte de vitesse de votre boule »

« bien se dire qu'au tir je marque des points si je tombe dans le 50cm de la boule....derrière c'est inutile !!! »

« tenter de varier les distances de jeu »

- **technique :**

« bien adapter sa position de point par rapport au terrain, position basse pour des terrains roulants et haute pour des terrains sableux »

« Avec une même vitesse de bras durant le balancier : plus je donne loin, plus la boule va loin ; plus je donne près et moins la boule ira loin »

« en cas de réussite, penser à observer la donnée utilisée »

« bien pousser sur la jambe pour tenter de mettre de la trajectoire dans mon tir »