

Catégorie : Adultes et Jeunes -18ans

Niveau : confirmé

Nature : exercice sur le traditionnel

Thème : Gestion des moments forts et faibles

Simple ou Doubles en infériorité et supériorité de boules

Mise en place du terrain et du matériel :

Pas de mise en place particulière, 1 terrain par opposition qu'elle soit en simple ou en double.

L'exercice se pratique sur un terrain normal sans restriction particulière.

Déroulement :

C'est une épreuve en confrontation directe sur un même terrain, on peut faire cet exercice en simple ou en double.

La séance s'articule autour d'une modification du stock de boules à travers 2 mi-temps de 5 mènes ou 6 mènes.

Deux joueurs ou deux doubles (A et B) s'opposent dans une première mi-temps où :

- En simple, A n'aura que 3 boules et B 4 boules
- En double, équipe A n'aura que 4 boules (2 par joueur) et équipe B (3 boules par joueur)

Une fois que la 1^{ère} mi-temps de 5 mènes s'est déroulée nous inversons les rôles durant là aussi 5 ou 6 mènes.

Les règles sont les suivantes :

- L'équipe en infériorité de boules ne peut annuler qu'une fois sur les 5 mènes
- L'équipe en supériorité de boules ne peut tirer le but uniquement pour 4 points en double ou 2 points en simple.
- C'est toujours l'équipe en supériorité de boules qui lance le but
- Le décompte des points se fait normalement sans faire d'arrêt entre les 2 mi-temps

Gain de l'exercice :

L'équipe ayant minimum 1 point de plus que l'adversaire remporte la partie

Les consignes :

- *sur l'exercice :*

« Equipe en infériorité, bien couvrir et fermé son jeu avec les boules devant »

« S'appliquer davantage sur les premières boules jouées de chaque côté »

« faire attention au lancer de but »

- *technico-tactique :*

« construction du projet de jeu...si ma boule est manquée où doit elle être »

« les boules pointées derrière ne servent à rien »

« tenter durant l'échauffement de bien repérer les endroits faciles et difficiles du terrain »