

**Catégorie : Adultes**

**Niveau : expert**

**Nature : exercice sur le combiné**

**Thème : Répétition d'une réussite**

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

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

### **Déroulement :**

L'exercice va se dérouler sur 8 mènes sans contrainte particulière au niveau des distances de jeu.

Le nombre de boules initial par mène est de 2 par joueur.

Les 2 premières boules jouées vont conditionner le nombre total de boules à lancer sur la mène.

En effet que ce soit au point comme au tir, si le joueur effectue :

- Aucune réussite sur les 2 lancers alors la mène s'arrête à ces 2 boules
- 1 réussite sur les 2 lancers alors le joueur peut jouer sa 3<sup>ème</sup> boule
- 2 réussites sur 2 lancers alors le joueur peut lancer sa 4<sup>ème</sup> boule

L'exercice se déroule ensuite comme le combiné avec les mêmes contraintes que l'épreuve de départ.

### **Gain de la manche**

Le joueur obtenant 1 point de plus que son adversaire remporte l'exercice.

### **Les consignes :**

- **sur l'exercice :**

**« bien s'appliquer sur la 1<sup>ère</sup> boule lancée que ce soit au tir ou au point »**

**« lancer le but dans un endroit fort »**

**« bien mettre en place tous les facteurs de la réussite »**

- **technique :**

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

**« bien préparer sa cible lors du point, ressortir le sable pour favoriser son immobilisation, préparer sa donnée »**

**« 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 »**