

Objectif du cycle : ADRESSE

Objectif de la séance : Renforcer la COMBINAISON

Exercice 1 : « LE MIROIR »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Jouer une partie avec sa main faible	1 par piste 10 lancers	Reproduire le geste habituel en miroir (main droite - main gauche) Lancer sa boule avec sa main faible	10'	Arriver sur le bon pied 8 fois sur 10	Rallonger l'approche Raccourcir l'approche

Exercice 2 : « LE FAUX PAS »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Effectuer un lancer avec un timing différent	1 par piste 10 lancers	Réaliser une approche en partant sur le mauvais pied et en arrivant sur le mauvais pied	10'	Arriver en appui sur le pied côté boule 10 fois sur 10	Rallonger l'approche Raccourcir l'approche

Exercice 3 : « 4 ou 5 pas »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Effectuer un lancer avec une approche	1 par piste 10 lancers	Réaliser une approche - en 4 pas pour ceux qui sont en 5 - en 5 pas pour ceux qui sont en 4	10'	Arriver sur le bon pied 8 fois sur 10	Rallonger l'approche Raccourcir l'approche

Exercice 4 : « NOUVELLE APPROCHE »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Réaliser une nouvelle combinaison bras/jambes	1 par piste 10 lancers	Faire une approche en intégrant un pas chassé sur l'avant dernier pas	10'	Arriver sur le bon pied 8 fois sur 10 au moment du lâcher	Rallonger l'approche Changer de main Raccourcir l'approche