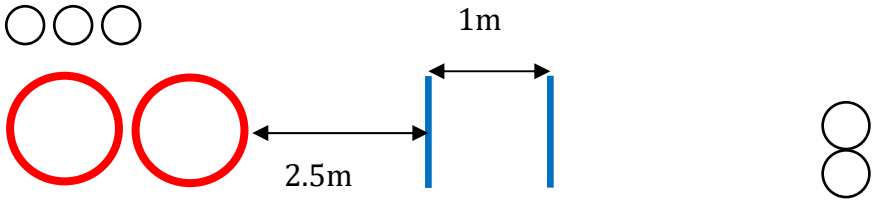


Public ciblé	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors
Compétence	C1 Utiliser la notion d'affrontement	<b>C2 Maitriser la motricité du lancer</b>	C3 Jouer en partie officielle	C4 Gérer sa condition mentale et physique
<b>C24 Maîtriser la trajectoire du lancer de précision</b>				
C245.5 Objectif Ce qu'il y a à apprendre	<b>Maitriser la technique de la RAFFLE LONGUE</b>			

<b>BUT DE LA TACHE</b> Ce qu'il y a à faire	<b>Tomber dans la zone d'impact et toucher une boule cible</b>
<b>DISPOSITIF : ORGANISATION ET AMENAGEMENT</b>  Ateliers pour 3-4 joueurs	<p>Distance de jeu : 6/7m 3 boules jouées sur 3 passages à chaque distance = 18 boules jouées au total par joueur</p> 
<b>CRITERES DE DE REUSSITE</b>	<p>Je ne tombe pas dans la zone et je ne touche pas la boule = 0 point Je tombe dans la zone et je ne touche pas la boule = 1 point Je tombe dans la zone et je touche une des boules = 2 points</p>
<b>CONSIGNES SUR LES MANIERES DE FAIRE</b> Le comment faire	<p>Je dois augmenter ma vitesse de bras Je dois lâcher ma boule plus près du sol Je dois finir mon geste en flexion Je dois être coordonné Je dois avoir une sortie de main droite Je dois lancer avec plus de force, mon lâcher est bas, puissant et tendu</p>
<b>EVOLUTIONS</b>	<p>Opposition :</p> <p>En un contre un, à la même distance, chaque joueur joue 3 boules sur 3 passages (9 boules par joueur). Le joueur qui a le plus de points a gagné :</p> <p>Je ne tombe pas dans la zone et je ne touche pas les boules = 0 pt Je touche une boule sans tomber dans la zone = 1 pt Je tombe dans la zone sans toucher les boules = 3 pts Je tombe dans la zone et je touche une boule = 5 pts</p>