**ECOLE DE PETANQUE ET JEU PROVENCAL** - **SEANCE D’ENTRAINEMENT 1**

**1**

Echauffement en essayant librement chaque situation.

Explication des règles de sécurité.

|  |
| --- |
| **C2 : Maitriser la motricité du lancer**  |
| **Le triangle 1 3 5** **Pointer** pour atteindre une cible choisie | Individuel / 10 essais Pointer dans la cible. Rechercher le score le plus élevé possible (maxi 50 points). Chaque boule est enlevée de la cible à chaque essai.  |
| **Le combiné** **Pointer** pour atteindre une cible**Tirer** pour faire sortir une boule d’une cible  | Un contre un - 3 boules par jouer et par mène Une cible avec deux cercles concentriques jeu alternatif (joueur A puis B)A pointe une boule (grand cercle = 1 point, petit cercle = 2 points)B tire sur la boule de A (boule sortie 1 point, carreau 2 points)Mène 2 : B pointe / A tire etc4 ou 6 mènes |
| **C1 : Apprendre à s’affronter (score, stock de boules, terrain, stratégie attaque / défense)** |
| **Le rectangle**  | 1 contre 1 – 3 boules par joueur une cible en forme de rectangle jeu alternatif (joueur A puis B)4 mènes 1 boule dans le rectangle = 1 point Avoir plus de points que l’adversaire à la fin des 4 mènes.  |
| **Montée descente**  | 2 joueurs par terrain – x terrains numérotés 3 boules chacun 2 mènesJeu en tête à tête, le plus jeune commence ! Si on gagne, on« monte » au terrain à sa gauche, si on perd on « descend » le terrain situé à droite.On affronte un nouveau joueur  |