**EDPJP** - **SEANCE D’ENTRAINEMENT 2**

**2**

**Echauffement**

**Cardio** : Echauffement : tour du parking pour monter son cœur à 90 pulsations / minute

10 m à cloche pieds gauche

10 m à cloche pied droit

**Coordination :** 20 de marche militaire en exagérant le balancier des bras !

**Respiration :** 3 inspirations en gonflant la cage thoracique et en soufflant fort par la bouche puis 3 inspirations par le nez en gonflant le ventre.

|  |  |
| --- | --- |
| **C2 - Maitriser la motricité du lancer : évaluation de l’efficacité au tir / au point** | |
| **Evaluation de l’efficacité au point**  **Le triangle 1 3 5**  **Pointer** pour atteindre une cible choisie avec le plus d’efficacité possible  **A chaque séance** | Individuel / 10 essais **VOIR fiche situation** + **fiche de résultat**  Pointer dans la cible. Rechercher le score le plus élevé possible (maxi 50 points). Chaque boule est enlevée de la cible à chaque essai.  Si la boule est dans la cible intensité = 1 (10 boules réussies = 100%)  Le nombre total de point obtenus = volume = 50 points maxi  = 100% (exemple 20 points = 40%)  VOIR FICHE situation + calculs sur fiche résultat |
| **Evaluation de l’efficacité au tir**  La boule cible  Tirer pour frapper la boule cible avec le plus d’efficacité possible | Individuel / 10 essais **VOIR fiche situation** + **fiche de résultat**  Tirer la boule dans la cible  Intensité = 0 si boule loupée  Intensité = 1 si boule touchée ou frappée  Volume = 1 si boule touchée  Volume = 3 si boule cible sortie  Volume = 5 si carreau |
| **C1 C11 Apprendre à s’affronter (score, stock de boules, terrain, stratégie attaque / défense)** | |
| **Jeu de la ligne magique**  **Faire une ligne de 3 avant l’autre équipe (morpion)**  **Voir fiche situation ligne magique** | 2 contre 2 – 3 boules par joueur à minima 1 couleur de boule par équipe) – chaque joueur joue à la distance de sa catégorie  un carré de 3 cases par 3 (9 cases). Chaque case fait 60 cm de côté.  jeu alternatif (joueur 1 équipe A puis joueur 1 équipe B puis joueur 2 équipe A etc.)  **TEMPS 1**  1 boule arrêtée dans une case libre est remplacée par une coupelle placée au centre.  Si une boule arrive dans une case occupée, elle est enlevée et on laisse la coupelle.  Une coupelle peut être enlevée si elle est tirée (annonce du joueur)  TEMPS 2  Même jeu mais ce sont les boules pointée des joueurs qui sont placées au centre. Les boules tirées ne sont valable que si elles sont annoncées.  Les boules déplacées par quelque action que ce soit resten en place dans la case si elle est libre. |
| **Une partie devant l’éducateur / coach** | 1 partie en 13 points - chaque joueur joue à la distance de sa catégorie  2 contre 2 ou 1 contre 1 selon le nombre de jeunes.  Chaque joueur annonce au coach ce qu’il souhaite faire (ajouter / enlever ou gêner . . . + et la cible/zone choisie ) |