**EDPJP DU GOLFE DE SAINTE TROPEZ - ENTRAINEMENT 6**

**6**

**Echauffement**

**Cardio** : 1 tour de stade à faible allure

**Motricité du lancer**: lancer sa boule dans un cercle mais il faut qu’elle fasse 3 tours sur elle même comme une toupie (distance de 1m, puis 2 m, 3m, 4m, 5m – ATTENTION A LA SECURITE)

**Coordination** : fléchir les jambes au passage des bras d’avant en arrière et enchainer plusieurs fois (en mettant beaucoup d’énergie, s’étendre sur la pointe de pieds quand les bras sont devant et derrière) geste du lancer mais sans décoller du sol.

**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.

**Sophrologie**: sensation d’abaissement des épaules, sensation des pieds en contact avec le sol, des mollets et des genoux très lourds

|  |
| --- |
| **C2 Maitriser la motricité du lancer : évaluation de l’efficacité au tir / au point**  |
| **Evaluation de l’efficacité au point (série 2)****Le triangle 1 3 5** **Pointer** pour atteindre une cible choisie avec le plus d’efficacité possible **A chaque séance** | **POUR CEUX QUI NE L’ONT JAMAIS FAITE ou QU’UNE FOIS** 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 (série 2)**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 cibleIntensité = 0 si boule loupéeIntensité = 1 si boule touchée ou frappéeVolume = 1 si boule touchéeVolume = 3 si boule cible sortieVolume = 5 si carreau  |
| **Jeu : « Le pot »** A la fin des 6 boules qui restent toutes en place, avoir plus de boules que l’adversaire dans le pot.  | **C1 C11 Apprendre à s’affronter (score, stock de boules, terrain, stratégie ajouter enlever gêner)****EN MEME TEMPS POUR LES AUTRES**6 boules chacun si possible (boules blanches pour joueur A et noire pour B)tête à tête Cible de 1 m de diamètre à la bombe (distances minimales des catégories).Conseiller aux joueurs de penser à tirer quand c’est intéressant stratégiquement.  |
| **Partie avec déséquilibre de boules** **En doublette**  | **POUR LES 4 JOUEURS QUI DOIVENT FINIR LES 3 DERNIERES** **MENES** (Michel est au courant ! voir fiche résultats)En doublette / 3 boules chacun / 6 mènes Equipe A contre équipe BVoir tableau ci – dessous \*\* pour les mènes (les éducateurs indiquent aux équipe le nombre de boules de chacun)LES AUTRES JEUNES OBSERVENT ET ECOUTENT LES COMMENTIARES DES EDUCATEURS (EN OFF ! sans que les joueurs entendent) |
| **Partie avec déséquilibre de boules** **En tête à tête**  | **POUR TOUS** A 3 boules contre B 3 boules A 3 boules contre B 2 boules A 3 boules contre B 1 bouleA 3 boules contre B 3 boules A 2 boules contre B 3 boules A 1 boule contre B 3 boules**L’éducateur discute à la fin pour savoir s’il y a une logique stratégique qui relie stock de boules et décision (attaquer / défendre)** |
| **Montée descente** **Gagner en deux mènes en tête à tête pour « monter ». Arriver sur le terrain du plus grand numéro possible** | **POUR TOUS** Terrains numérotés de x à 1 . (en fonction du nombre de joueurs)2 joueurs par terrain du plus jeune au plus âgé3 boules chacun 2 mènes / Jeu 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 **20 minutes de jeu**Les éducateurs observent et évaluent la compétence *« C1.3 choisir une tactique pertinente »* en faisant verbaliser le joueur observer sur « ajouter / enlever / gêner » (voir livret items de C131 à C134 distribué la prochaine fois). Noter son numéro de terrain au début et à la fin des 20 min de jeu sur la fiche montée descente.Les nouveaux joueurs commencent « en bas » (rajouter deux terrain sur la droite terrain « 0 » , terrain « 1 » ) |
| **S’exercer aux 4 techniques de point**  | **C2 - Maitriser la motricité du lancer : C2.4 Maîtriser la trajectoire C242 Maîtriser les techniques de point (glissé, ½, ¾ de portée, portée)****POUR TOUS SI VOUS AVEZ LE TEMPS ou pour l’ENTRAINEMENT 7** **Voir fiche jointe**  |