**EDPJP – SEANCE D’ENTRAINEMENT 7**

**7**

**Echauffement :**

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

**Motricité du lancer**:

Lancer une boule qui doit tomber à 6 ou 7 m environ puis pointer la 2ème boule derrière la première, le plus près possible puis tirer sur la boule la plus éloignée. (ATTENTION A LA SECURITE)

Dans son couloir de sécurité et dans une zone de 3m de long, tirer successivement en marchant une boule sur le pied droit / une boule sur le pied gauche / tirer en s’arrêtant.

**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 : Défi tir et défi point (comme au Trophée de pépites !)**  **C241 Je fais varier** et je **dose** mon lancer avec des techniques qui utilisent la hauteur, la vitesse, la direction, la distance | |
| **Les éducateurs évaluent et observent (avec le livret de compétence)**  **- être équilibré et coordonné**  **- maîtriser la tenue de boule et la sortie de main**  **- tenir compte du terrain pour l’impact/rebond et le roulé**  **- maîtriser la trajectoire (hauteur, vitesse, direction, distance)** | |
| **Défi point** | 4 ateliers points  6 boules par atelier  voir fiches |
| **Défi tir** | 4 ateliers tir  6 boules par atelier  voir fiches |
| **Une situation stratégique : choisir d’attaquer, de construire ou de défendre : le projet de jeu** | |
| **Parties en doublette** | * Répéter avant de jouer, avec l’éducateur l’algorythme suivant (et le comprendre ! !) * SCORE * STOCK DE BOULES (avantage / désavantage) en main * AVANTAGE sur le terrain * POINTS FORTS / POINTS FAIBLES (adversaires et partenaires) * Choisir sa cible et expliquer à l’éducateur |