**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 ateliervoir 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
 |