



Cibles classiques

FICHE D'ACTIVITÉ 005

Objectifs : Travailler le placement simple.

Nombre de joueurs : Exercice individuel

Matériel :

- Six (6) cibles diverses : carrées ou rondes de grande taille
- Six (6) balles de la même couleur

Préparation :

- Disposer des cibles aléatoirement sur le terrain.



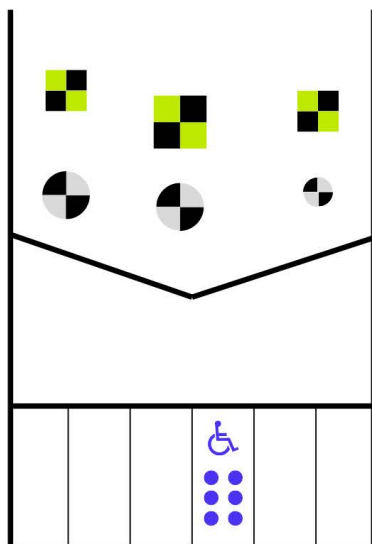
Déroulement :

- Le joueur se place dans l'une des deux cases de simple et utilise les balles correspondantes.
- Le joueur doit faire un placement sur chaque cible. Il a le temps voulu pour faire ses placements.
- Un placement réussi **donne 1 point**.
- Important de mettre le focus sur la posture au moment de la visée et du lancer et non sur le résultat immédiat du placement..

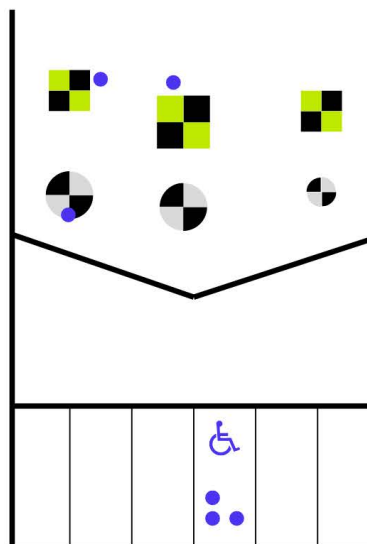
EXEMPLE (PAGE SUIVANTE)!

EXEMPLE

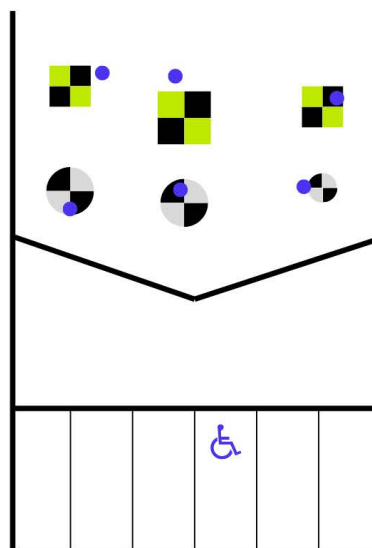
1. Placer les cibles aléatoirement sur le terrain.



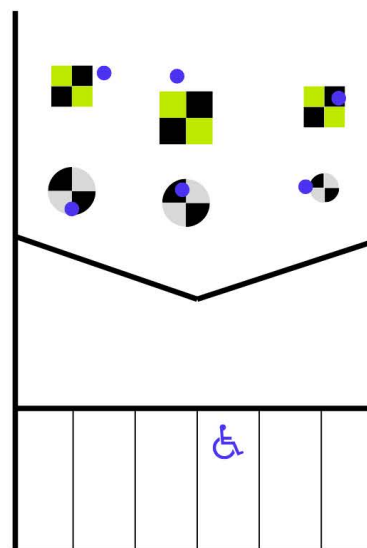
2. Faire un placement par cible.



3. Continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de balle de couleur



4. Faire le calcul de points.



Pointage

4 balles bleues sur les cibles = 4 points