



Première balle

FICHE D'ACTIVITÉ 006

Objectifs : Renforcer le sentiment d'importance de la première balle, travailler et évaluer les premières balles.

Nombre de joueurs : Exercice individuel

Matériel :

- Cochonnet
- Première balle rouge
- Première balle bleue

Préparation

Avoir en sa possession la fiche *015.Résultat première balle* soit électronique ou imprimée. Voir en annexe de cette fiche.



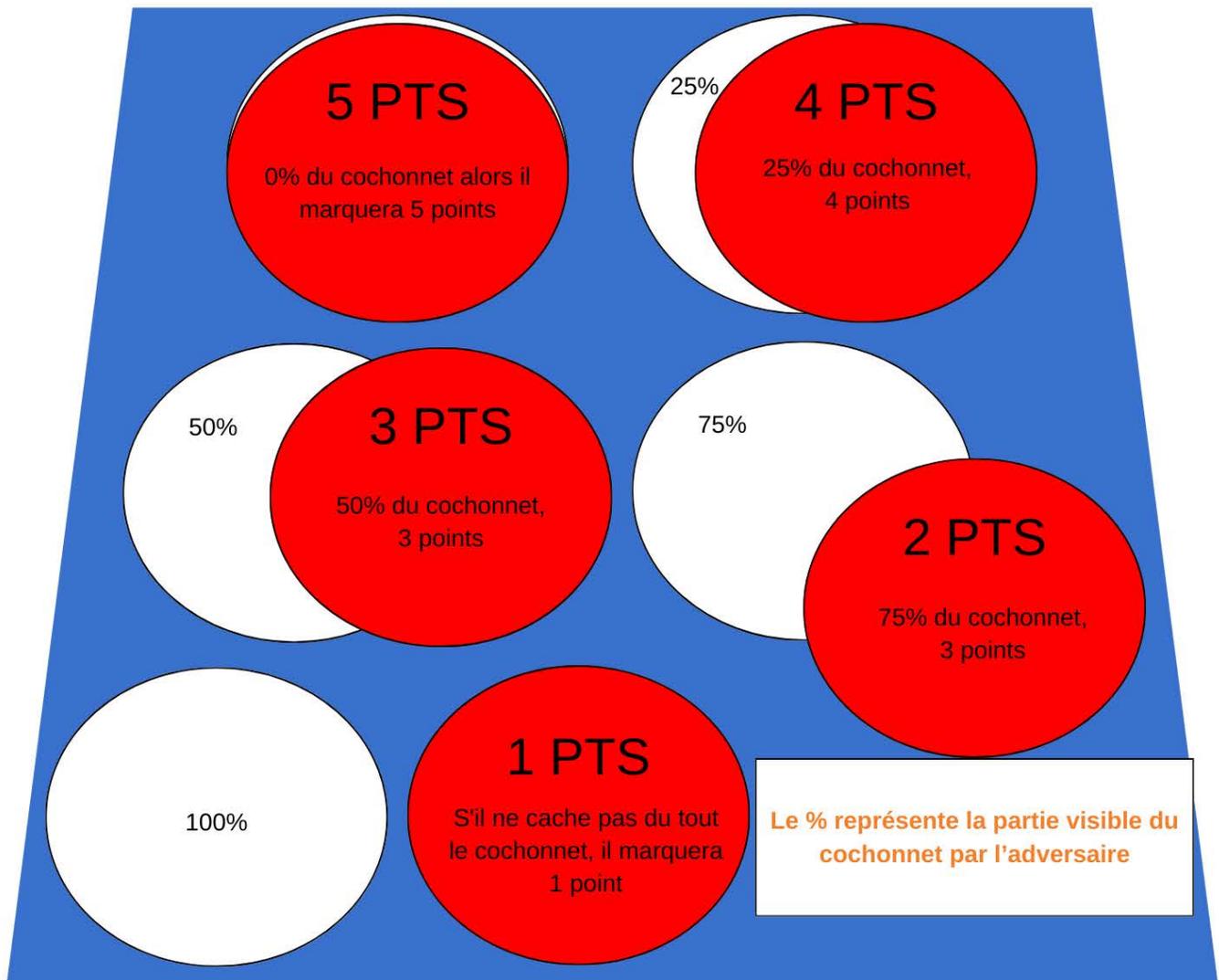
Déroulement

- Se placer dans la **case individuelle rouge**
 - Lancer son cochonnet et sa **balle rouge** de manière à faire une première balle dans la portion avant du terrain (avant la croix du 5 mètres).
 - Évaluer et noter le résultat de la première balle selon la feuille d'évaluation *015.Résultat première balle*.
 - Recommencer à 5 reprises en ramassant le scénario à chaque fois.
- Changer pour la **case individuelle bleue** et refaire l'exercice avec la **balle bleue**.
- Lorsque les 10 lancers ont été effectués, noter les totaux pour chaque section sur la feuille *015.Résultat première balle*. Les critères d'auto-évaluation des premières balles sont aussi dans le document.
- **Répéter ensuite l'exercice au complet** mais cette fois-ci en lançant les balles dans la partie arrière du terrain (après la croix du 5 mètres).

EXEMPLE

Charte pour évaluer les premières balles

N.B. Il est recommandé de se placer dans la boîte de l'adversaire pour bien évaluer les premières balles.



Feuille de pointage

Nom de l'athlète : _____

Premières balles en avant du 5 m. (croix)

	Rouge	Bleu	
1			
2			
3			
4			
5			
TOTAL :			

Premières balles en arrière du 5 m. (croix)

	Rouge	Bleu	
1			
2			
3			
4			
5			
TOTAL :			