



## 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.



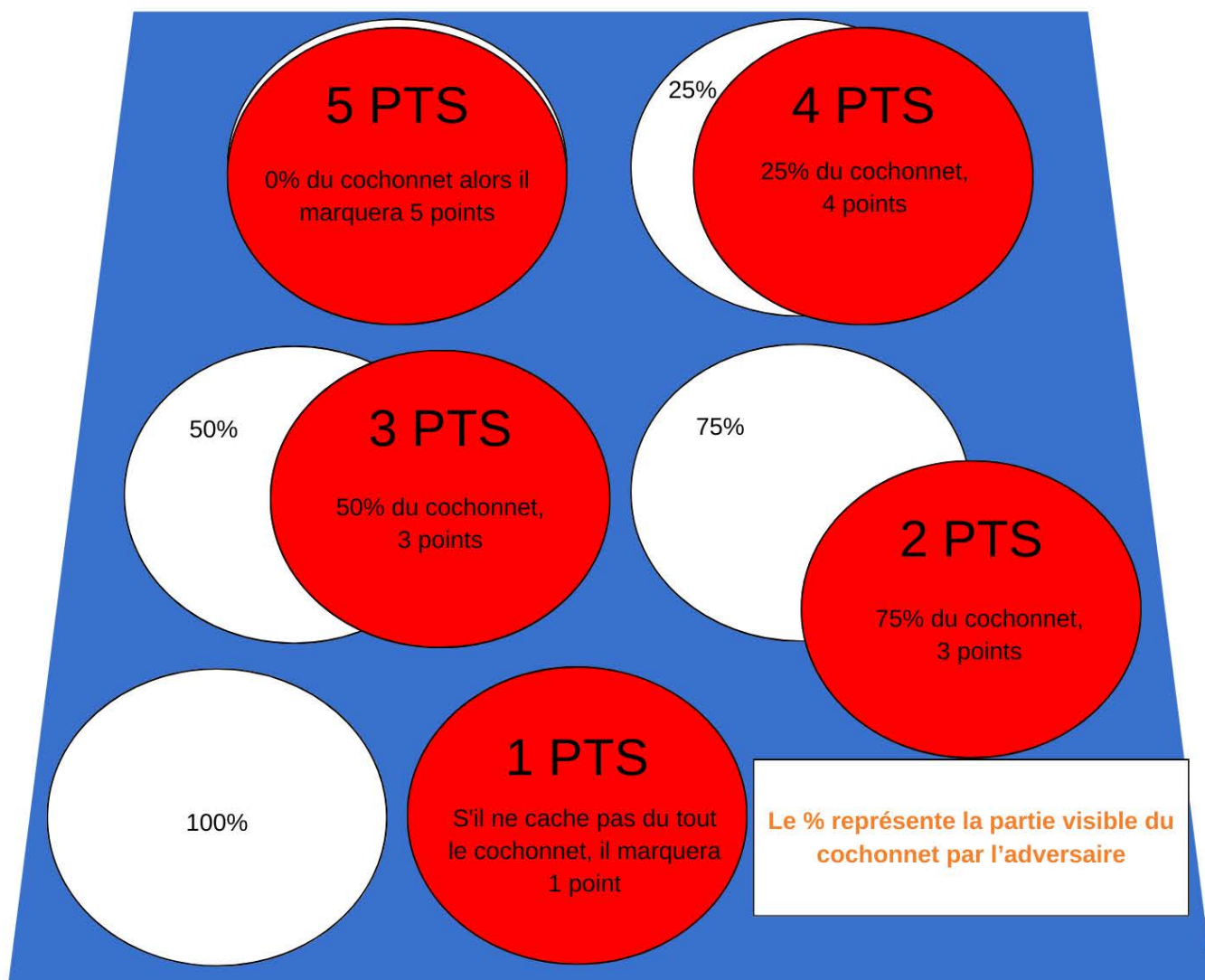
### Déroulement

- 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 :			