

## Séance de formation aux pratiquants



N°1 -2019/2020

Thème : Le Tir

à MOIRANS - Dimanche 16 février 2020

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & FOURNIER Stéphane

### A. Echauffement

15mn

- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course

### B. Fil Rouge

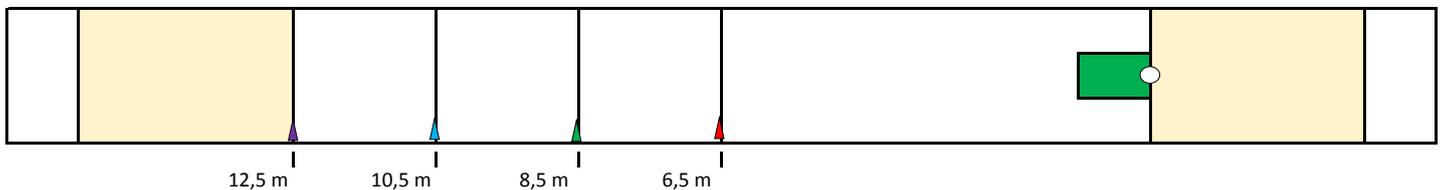
8mn

- Toucher la boule 1 point la boule touchée à la raffle  
2 points la boule touchée réglementairement
- Marquer un maximum de points avec l'ensemble du Groupe
- Faire 4 groupes de 4 à 5 personnes

### C. Ateliers techniques

4 X 10mn - 3 mn

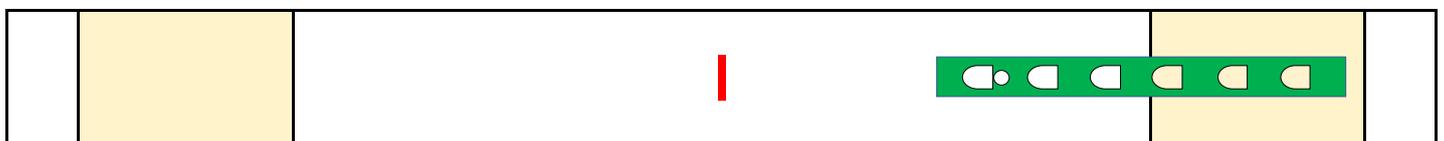
- L'echelle à l'envers



Partir de la zone 1

- Tirer une fois en Pronation et une fois en Supination à tour de rôle
- Toucher 2 fois la cible pour reculer d'une zone... INDIVIDUELLEMENT

- L'echelle



Partir de la 1ère alvéole

- Tirer une fois en Pronation et une fois en Supination à tour de rôle
- Toucher 2 fois la cible pour reculer d'une zone... PAR EQUIPE

- Le couloir et le chapeau de OUI-OUI



Courir dans le couloir (*protection tir progressif*) et tirer pour toucher la boule seule.

- Proprioception et lancer

- Position du pointeur - Faire rouler de boule avec sa main le plus possible devant soi.  
Se relever et effectuer deux foulées pour tirer dans un pneu.
- Aller - Retour avec lancer de balle de tennis (marcher puis courir)

**D. Jeux d'application** 4 X 6mn - 2mn

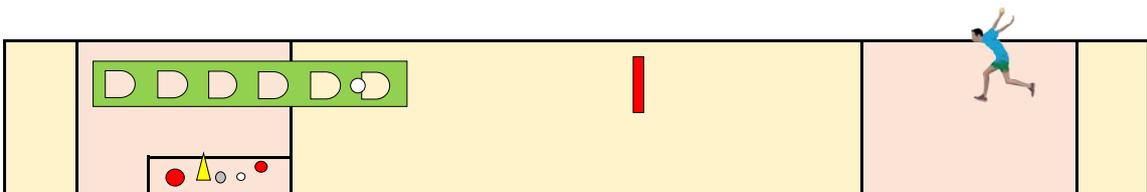
**1 Tirer pour marquer un but**



- Il y a 3 boules (boule cible) sur le tapis et 3 cages à une longueur de 1 m 40.
- Il y a 3 boules (boule cible) sur le tapis et 1 cage centrale à une longueur de 1 m 40.

**3 Vide ta case**

Il y a plusieurs cibles dans une case, il faut enlever la 1ère cible pour la remplacer une par une autre de la case.  
Les enfants placent la cible de leur choix dans la zone de tir de leur choix.  
Le tir à la raffle est autorisé.



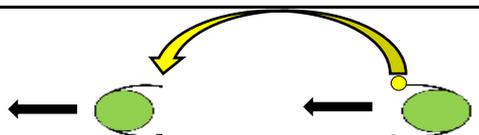
**E. Fil Rouge** 8mn

- Toucher la boule 1 point la boule touchée à la raffle  
2 points la boule touchée réglementairement
- Marquer un maximum de points avec l'ensemble du Groupe
- Faire 4 groupes de 4 à 5 personnes

# Organisation terrains

## Ateliers techniques

4 X 10mn - 3 mn

						8
						7
						6
	12,5 m	10,5 m	8,5 m	6,5 m		5
						4
						3
						2
						1

