

MARQUER DES BUTS - Novices

- **Schéma**



- **Consignes**

Le but de l'exercice est de tirer la boule afin qu'elle passe dans une cage.

Une fois le tir effectué, l'athlète court chercher sa boule, et remettre le matériel en place si nécessaire, puis revient rapidement pour passer le relais au tireur suivant.

1 point par but marqué.

LA BOULE MYSTERE

• Schéma



• Consignes

Le lancer s'effectue à partir de la ligne pied de jeu.

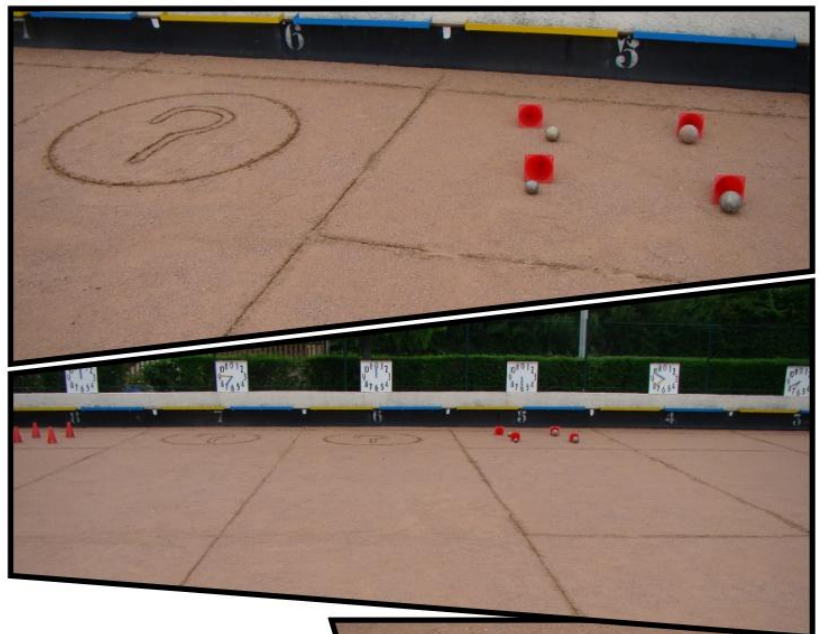
Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans le cercle mystère.

Si la boule ne s'arrête pas dans le cercle, le joueur court la chercher pour la donner au joueur suivant.

Si la boule s'arrête dans le cercle, le joueur va récupérer la boule lancée, la pose au fond du jeu et va chercher un objet à lancer sous l'un des cônes (▲), pour le transmettre au joueur suivant.

Quels objets ?

Une boule cible de 100mm, une balle de tennis, un but, une boule de pétanque, une boule de billard, une boule d'adulte

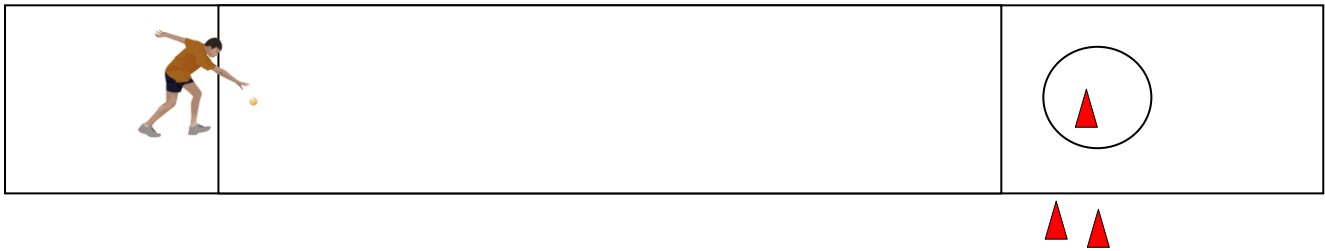


La boule Mystère



LA MISSION POINT/TIR

● Schéma



● Règlement

Validité du point : Boule pointée entièrement dans la zone

Validité du tir : Boule lancée tombe après la première barre.

● Consignes

- | | |
|---------|--|
| Phase 1 | L'équipe doit placer 3 boules au point dans la zone.
Chaque boule pointée dans la zone est remplacée par un cône. |
| Phase 2 | L'équipe doit tirer les 3 cônes.
Chaque cône touché est enlevé de la zone. |
| Phase 3 | L'équipe doit placer 3 boules au point dans la zone.
Chaque boule pointée dans la zone est remplacée par une boule blanche. |
| Phase 4 | L'équipe doit tirer les 3 boules.
Chaque boule touchée doit sortir entièrement de la zone. |
| Phase 5 | L'équipe doit placer 1 boule au point dans la zone.
La boule pointée dans la zone est remplacée par une boule blanche. |
| Phase 6 | L'équipe doit tirer la boule.
La boule touchée doit sortir entièrement de la zone. |
| Phase 7 | L'équipe doit placer 1 boule au point dans la zone.
La boule pointée dans la zone est remplacée par un but. |
| Phase 8 | L'équipe doit tirer le but.
Le but touché doit sortir entièrement de la zone. |