

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

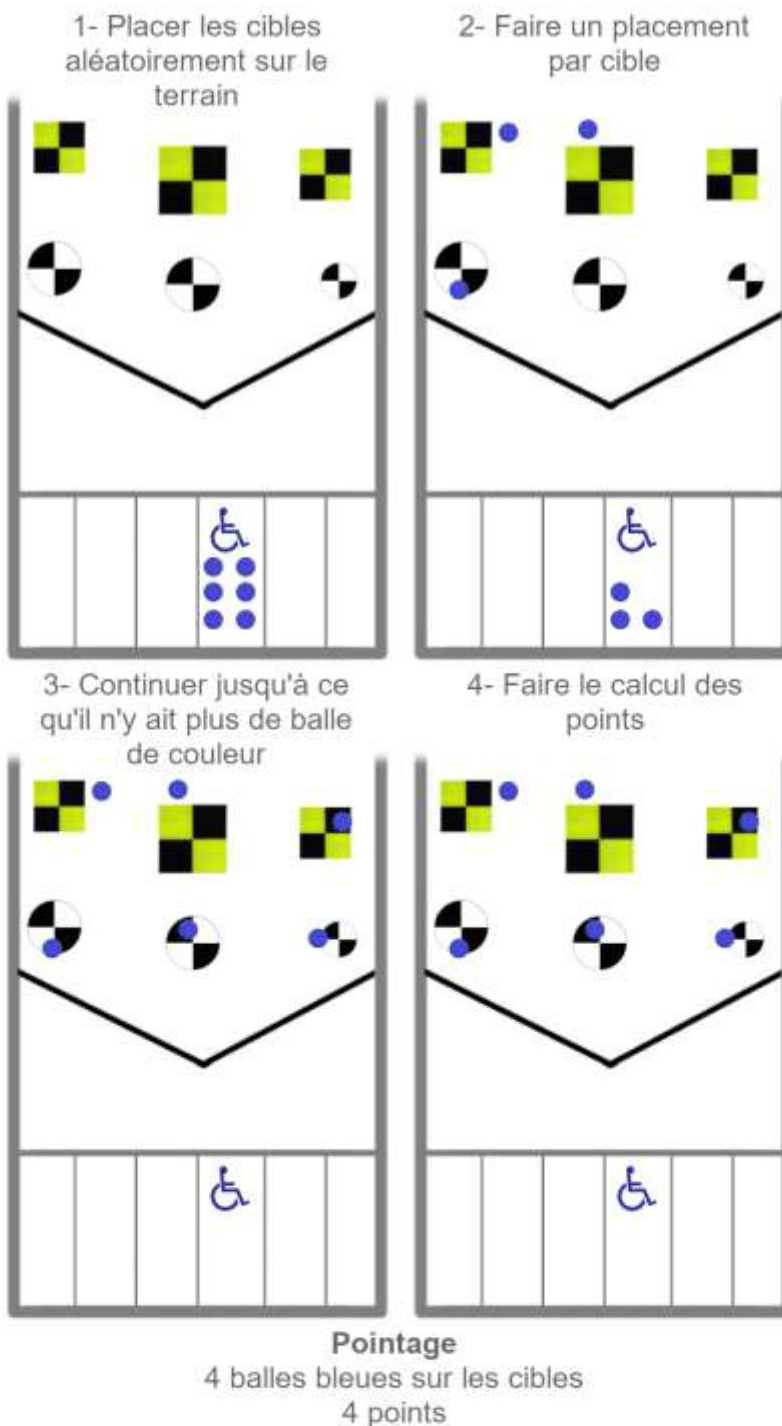
1- Placer les cibles aléatoirement sur le terrain

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 des points

Pointage
4 balles bleues sur les cibles
4 points



The diagram shows a Boccia court with a V-shaped goal area and a scoring table below. The court contains three black and white checkered targets. In step 1, three yellow and black checkered balls are placed randomly. In step 2, blue balls are placed on the targets. In step 3, the process continues until no more balls of the same color are on the targets. In step 4, the score is calculated based on the number of balls on the targets.