

F.F.TIR - BREVET FEDERAL - 1er degré

SEANCE PEDAGOGIQUE : CONNAITRE LES GESTES D'ATTAQUE EN VITESSE

LIEU : MAUGUIO

DATE : 19 decembre 2011

EXERCICES	COMPETENCE RECHERCHEE	CONDITIONS MATERIELLES DE L'EXERCICE	CONSIGNES: CE QUE DOIT TRAVAILLER LE TIREUR	CRITERES DE REUSSITES A OBSERVER
PRISE EN MAIN				
ECHAUFFEMENT	Se mettre en condition pour tirer	Réunion atour de l'animateur	Effectuer des mouvements lents et amples des différentes partie du corps en remontant du bas vers le haut (exercices sans effort)	
1° EX	Définir les différents types d'attaque en vitesse	Visuel / tableau blanc	Prendre sa position et effectuer 5 montées sans tirer avec son geste habituel / travail aussi l'échauffement	
2° EX	Attaque avec montée régulière	Cible visuel / 10 cartouches en 2 x 5 / 1 cartouche à la fois / tir au coup par coup sur ordre de l'entraîneur	Effectuer 10 tirs en respectant la régularité de la montée du bras jusqu'à sa zone de lâcher	
3° EX	Attaque avec montée régulière suivi d'un ralentissement à l'arrivée en cible	Cible visuel / 10 cartouches en 2 x 5 / 1 cartouche à la fois / tir au coup par coup sur ordre de l'entraîneur	Effectuer 10 tirs en respectant la régularité de la montée du bras jusqu'à sa prise de visée, ralentir et lâcher	
4° EX	Attaque avec montée du bras très rapide	Cible visuel / 10 cartouches en 2 x 5 / 1 cartouche à la fois / tir au coup par coup sur ordre de l'entraîneur	Effectuer 10 tirs avec cette méthode	
5° EX	Définir son geste / ses préférences	Cible visuel / 20 cartouches en 4 x 5 / 1 cartouche à la fois / tir au coup par coup - Pas de temps imparti. Travailler Son geste	Réaliser 20 tirs en respectant son type d'attaque et en veillant à la régularité du geste...	
BILAN	Débriefing			