

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	20.4 – PRECISION	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Concentration - Amplitude	
Consignes techniques	Sur le principe du jeu de pétanque : "pointer" = La balle arrêtée la plus proche du plot marque le point Lancer / faire rouler la balle de la zone définie vers le plot, en position (confortable) debout ou chevalier servant, à 1 ou 2 mains, selon le matériel et les capacités 2 à 3 joueurs par espace de jeu <i>Par 2, balle la plus proche du plot = 1 pt</i> <i>Par 3, balle valorisée de la plus proche à la plus éloignée = 3-2-1 pts</i>	
Matériel	Balles et ballons : 1 à 3 par joueur (matériel identique pour chaque joueur du groupe !) 1 plot par groupe	
Evolution(s)	Varier les balles et ballons (tailles, textures, poids ...) Varier le matériel à lancer (<i>par exemple : coupelles</i>) Varier les distances du plot Intégrer la possibilité de "tirer" pour sortir une balle adverse du jeu Modifier la forme de travail : atelier de 2 à 3 joueurs, jeu en grand groupe avec plusieurs espaces et principe de montante-descendante Placer 1 groupe de part et d'autre du plot -> espace partagé	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs - Membres inférieurs - Cognitif	
Précautions particulières	 Sur les phases de lancer et de ramasser - Chevalier servant Pour descendre : Avancer un pied, poser le genou arrière au sol, mains sur le genou avant Pour se relever : Mains sur le genou avant, se pencher légèrement vers le pied avant, pousser sur le pied arrière - Pieds à plat et flexions Plier les genoux, fléchir les hanches, incliner très légèrement le tronc vers l'avant, garder le dos aligné en respectant les courbures naturelles (<i>lordose lombaire</i>) <i>Possibilité de prendre un appui antérieur sur la jambe avant fléchie (main ou coude sur la cuisse)</i> Phases respiratoires selon mouvements	