

DECEMBRE – TERRE BLANCHE

MISE EN JEU ET PUISSANCE

Divers du jour :

Rappel sur le Calendrier des joueurs (retour à faire à la ligue)

Echauffement mené en petit groupe

Entraînement performance : Driving et mise en jeu

Les points récoltés lors de l'entraînement performance sont à enlever au score stroke play du jour.

-N°1 : Précision : faire pitcher consécutivement des balles dans les zones suivantes.

Zone A : 20 mètres de large

Zone B : 10 mètres de large

Zone C : 5 mètres de large

niveau 0 : Aucune situation validée (0 pt bonus)

niveau 1 validé : 3 balles d'affilée dans la zone A (0,5 pt bonus)

niveau 2 validé : 3 balles d'affilée dans la zone B (1 pt bonus)

niveau 3 validé : 3 balles d'affilée dans la zone C (1,5 pts bonus)

-N°2 : faire pitcher x balles une zone restreinte (3 zones)

niveau 0 : aucune situation validée (0 pt bonus)

niveau 1 validé : Faire pitcher 2 balles d'affilée dans la zone A (0,5 pt bonus)

niveau 2 validé : Faire pitcher 2 balles d'affilée dans la zone B (1 pt bonus)

niveau 3 validé : faire pitcher 2 balles d'affilée dans la zone C (1,5 pts bonus)

niveau 4 validé : faire pitcher 1 balle consécutivement dans les différentes zone (2 pts bonus)

-N°3 : Essayer de contourner les baguettes en visant une zone restreinte

Mettre le plus de balles d'affilée dans la zone.

Les 3 meilleurs remportent 1 pt bonus

-N°4 : : PUISSANCE

ES14 Garçons ou zone : 5 balles : Zone 20 mètres de large : balles avec carry dans la zone).

Garçons : Moins de 150 mètres de carry : 0 pt

151-185 mètres de carry : 0,5 pt

186-220 mètres de carry : 1 pt

221-240 mètres de carry : 1,5 pts

Plus de 240 mètres de carry : 2 pts

Lancer de MB debout - Garçons

Moins de 7 mètres – 0 pt ;

7-9 mètres – 0,5 pt

9-11 mètres – 1 pt

Plus de 11 mètres – 1,5 pts

Lancer de MB ball assis - Garçons

(15mn par groupe)

Moins de 3,5 mètres – 0 pt ;

3,5-4,5 mètres – 0,5 pt

4,5-5,5 mètres – 1 pt

Plus de 5,5 mètres – 1,5 pts

Lancer de balles main préférentielle – Garçons

(15mn par groupe)

Moins de 20 mètres – 0 pt

20-40 mètres : 0,5 pt

40-60 mètres : 1 pt

Au-delà de 60 mètres : 1,5 pts

Après-midi : Parcours du jour :

-Parcours aménagé - Départs avancés

POINTS BONUS (0,5 pt par performance)

Si le joueur dépasse le plot au drive,

minimas

Chaque minima validé rapporte 5 points pour dans le classement des entraînements. Le joueur peut essayer de valider les minimas non encore obtenus à chaque convocation.