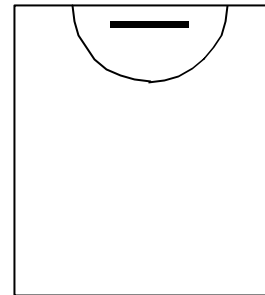
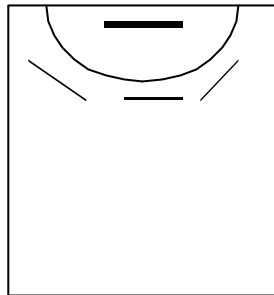
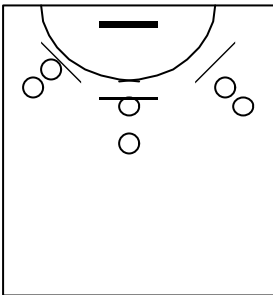


Ateliers : saut en suspension.

3 ateliers proposés selon les besoins de chacun.



- **Objectif** : Etre capable d'atteindre la cible après un tir en suspension.
- **But** : Toucher le cadre, avec la balle, après un saut.
- **Critère de réussite** : Effectuer un tir, après un saut, en atteignant la cible fixée.
- **Consigne** : Tu sautes par-dessus l'obstacle et tu tires sur le cadre. Si tu réussis, tu marques un point. Si tu rates, tu perds un point.
- **Règles de fonctionnement** : règles des trois empreintes, règle de la zone.
- **Variantes** :
 - Pour l'atelier 1, placer un cerceau après l'obstacle pour le rythme **D-G** ↗ ↘ **G**
G-D ↗ ↘ **D**
 - Mettre des cibles à atteindre : pour obtenir un tir rasant.
pour obtenir un tir lobé.
Pour atteindre un cible au sol.