

# Analyse des compétences

Saison



Nom :

Prénom :

Moyenne :

(début de saison)

Moyenne :

(objectif)

Moyenne :

(fin de saison)

Mes objectifs personnels :

Eval

Résult

Jeune  
Educ

Jeune  
Educ

## Connaissance des repères

Je connais le numéro des quilles

Je connais la longueur de la piste et de ses composants ( approche , piste , pin deck )

Je connais tous les repères de la piste et de l'approche

Je sais à quoi servent les flèches et les points sur la piste et l'approche

Je sais où est la poche du strike

Je sais quelles sont les quilles clés

Je sais compter une ligne ( je connais les règles de conversion des spares et des strikes )

## Décalage

Je sais laisser ma boule sur la piste sans faire de rigole

Je sais me décaler à droite

Je sais me décaler à gauche

Je sais me décaler à droite et passer sur un repère sans que ma boule fasse rigole

Je sais me décaler à gauche et passer sur un repère sans que ma boule fasse rigole

Je sais me décaler , passer sur un repère et toucher une quille

Je sais me placer sur l'approche en vue d'une trajectoire vissée

## Trajectoire

Je sais mettre la boule dans la poche

Je sais mettre la boule dans la poche en passant sur deux repères

Je sais faire tomber la quille 1 en passant sur deux flèches différentes

Je sais faire tomber une quille en passant sur plusieurs repères

## Spares

Je sais toucher les quilles

Je sais faire tomber la quille 1

Je sais faire tomber la quille 7

Je sais faire tomber la quille 10

Je sais faire tomber séparément les quilles 2 , 3 , 4 , 6

Je sais réaliser les spares 1-2 et 1-3

Je sais réaliser les spares 2-4 et 3-6

Je sais réaliser les spares 4-7 et 6-10

## Systèmes de fermeture

Je connais le système de fermeture 3-6-9

Je sais faire le système de fermeture 3-6-9

Je sais faire le système de fermeture quelque soit l'endroit sur la piste

Je connais un autre système de fermeture

Je sais utiliser un autre système de fermeture

## Technique

Je connais ma boule ( type de trajectoire et span)				
Je sais analyser mon geste				
Je sais analyser une piste ( approche, type d'huilage )				
Je sais analyser ma ligne de jeu				
Je sais modifier ma ligne de jeu				
Je sais réguler ma vitesse de boule( lancer la boule plus ou moins vite )				
Je sais changer mon d'approche (longueur , vitesse )				
Je suis capable de rester en équilibre à la ligne de faute				
Je sais utiliser plusieurs types de lâcher				

Nota : Un critère de compétence est acquis s'il est exécuté 8 fois sur 10

