

Séance de formation aux pratiquants - de 13

N°2 -2019/2020

Thème : Le Point

à SAINT EGREVE - Dimanche 15 Décembre 2019

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & FOURNIER Stéphane

A. LES ECHAUFFEMENTS

20 mn - 30mn

- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course
- Relais à 4 en Point cadencé 5 mn ... on lance, on court, on passe le relais, etc...
- Point cadencé - 3 boules / 3 boules 8 mn ... (on lance, on court) X 3 fois, on passe le relais, etc...

B. Technique de point

30 mn - 40mn

Circuit de situation de point

2 X 12 mn

Chaque exercice se réalise une fois à l'aller et une fois au retour, sur un terrain.

- | | |
|---------------|---|
| Exercice n° 1 | Pointer et venir le plus près du but ... lancer en supination ! |
| Exercice n° 2 | Pointer pour que la boule s'immobilise dans la zone cible (cercle) |
| Exercice n° 3 | Pointer sa boule pour qu'elle touche le but, sans que la boule ne se perde. |
| Exercice n° 4 | Lancer dans la zone "données" pour que la boule s'arrête dans la zone cible |
| Exercice n° 5 | Placement "Croix", lancer la boule pour qu'elle roule entre les deux barres. |
| Exercice n° 6 | Pointer dans la zone ... lancer en supination ! |
| Exercice n° 7 | Placement sur coussin à air, pointer la boule pour qu'elle tombe avant le trait et qu'elle roule pour passer entre deux plots |
| Exercice n° 8 | Marcher dans un couloir de 70cm, pointer en marchant : rien ne doit sortir du couloir (ni athlète, ni boule) |

Voir annexe n° 1

C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (3 X 8 mn)

- Le prèdubu - niveau 1 Voir annexe n° 2
- Le tir à la corde Voir annexe n° 3
- La bande des 4 boules Voir annexe n° 4

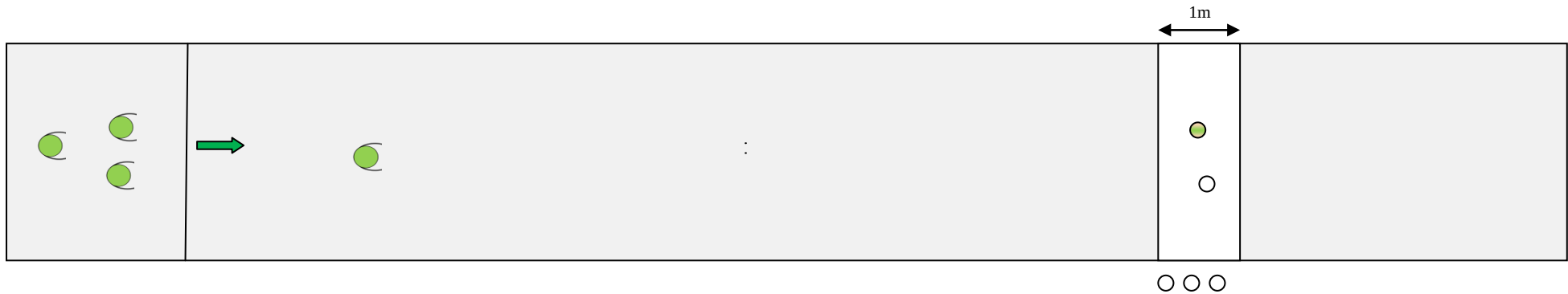
de 10h45 à 12h00

[illegible]

Exercice n°	1	Pointer et venir le plus près du but ... lancer en supination !
Exercice n°	1	Pointer et venir le plus près du but ... lancer en supination !
Exercice n°	2	Pointer pour que la boule s'immobilise dans la zone cible (cercle)
Exercice n°	2	Pointer pour que la boule s'immobilise dans la zone cible (cercle)
Exercice n°	3	Pointer sa boule pour qu'elle touche le but, sans que la boule ne se perde.
Exercice n°	3	Pointer sa boule pour qu'elle touche le but, sans que la boule ne se perde.
Exercice n°	4	Lancer dans la zone "données" pour que la boule s'arrête dans la zone cible
Exercice n°	4	Lancer dans la zone "données" pour que la boule s'arrête dans la zone cible

Exercice n°	5	Placement "Croix", lancer la boule pour qu'elle roule entre les deux barres.
Exercice n°	5	Placement "Croix", lancer la boule pour qu'elle roule entre les deux barres.
Exercice n°	6	Pointer dans la zone ... lancer en supination !
Exercice n°	6	Pointer dans la zone ... lancer en supination !
Exercice n°	7	Placement sur coussin à air, pointer la boule pour qu'elle tombe avant le trait et qu'elle roule pour passer entre deux plots
Exercice n°	7	Placement sur coussin à air, pointer la boule pour qu'elle tombe avant le trait et qu'elle roule pour passer entre deux plots
Exercice n°	8	Placement sur coussin à air, pointer la boule pour qu'elle tombe avant du couloir (ni athlète, ni boule)
Exercice n°	8	Marcher dans un couloir de 70cm, pointer en marchant : rien ne doit sortir du couloir (ni athlète, ni boule)

LA BANDE DES 4 BOULES



Chaque équipe dispose d'un terrain et de quatre boules blanches.

Le premier joueur pointe sa boule pour qu'elle s'immobilise dans la bande d'une largeur de 1 mètre.

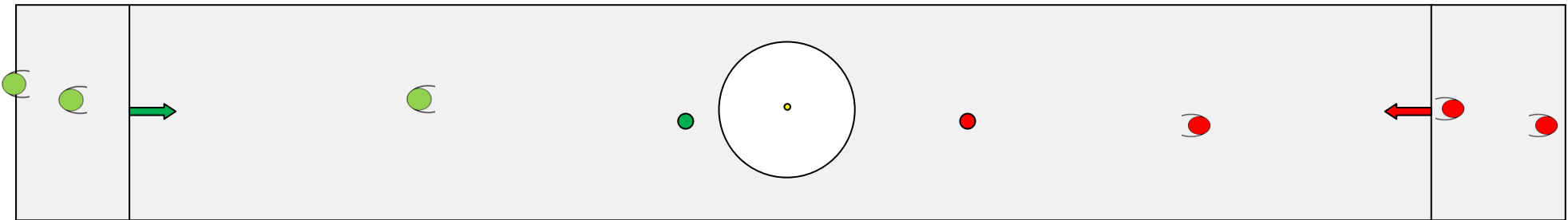
- S'il réussit, il remplace la boule jouée par une des 4 boules blanches et passe le relais à son coéquipier.
- S'il ne réussit pas, il récupère sa boule et passe le relais à son coéquipier.

Le but du jeu est de poser les 4 boules blanches dans la bande afin de pouvoir tirer.

Une fois que cette première mission est validée, les joueurs de l'équipe tirent pour chasser réglementairement les boules du ruban.

L'équipe qui réussit la deuxième mission en premier, gagne.

LE PREDUBU – Niveau 1



Chaque équipe se place dans son camp respectif.

Un joueur de chaque équipe lance sa boule. Les deux joueurs constatent le résultat, ils récupèrent leur boule et courent passer le relais au camarade de leur équipe. Et ainsi de suite ...

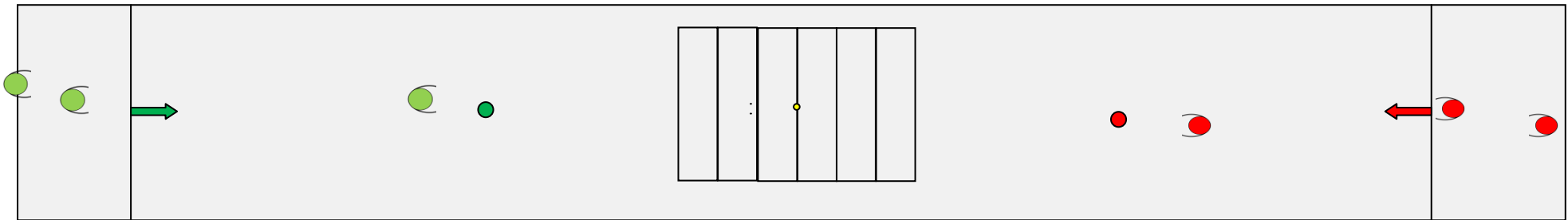
Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise le plus près possible du but, ou dans la zone où il se trouve.

- La boule la plus proche du but rapporte 1 point.
- Chaque boule qui s'arrête dans la zone rapporte 1 point.
- Une boule qui fait un « biberon » rapporte 1 point supplémentaire.

Exemple de points :

vert - rouge	vert - rouge	vert - rouge	vert - rouge	vert - rouge
1 - 0	2 - 1	2 - 2	3 - 0	1 - 3

LE TIR A LA CORDE



Chaque équipe se place dans son camp respectif et joue à tour de rôle.

Le premier joueur pointe sa boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone du but. S'il réussit, il rapproche le but de son côté puis vient passer le relais au joueur suivant.

L'équipe adverse joue à son tour.

L'équipe gagnante est celle qui fait sortir le but dans son camp.