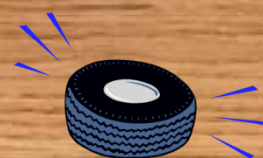


SPORT BOULES



50 exercices détaillés
et classés par thèmes

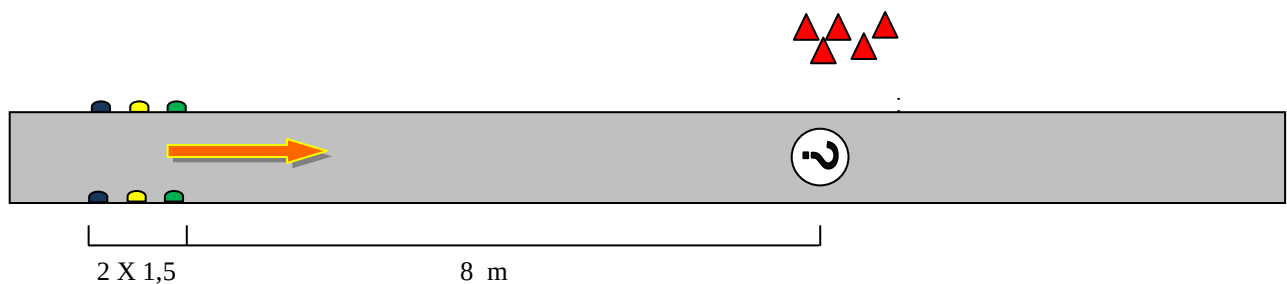


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Manipulation d'objets

La boule mystère

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe et de sa catégorie.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans le cercle mystère.

Si la boule ne s'arrête pas dans le cercle, le joueur court la chercher pour la donner au joueur suivant.

Si la boule s'arrête dans le cercle, le joueur va récupérer la boule lancée, la pose au fond du jeu et va chercher un objet à lancer sous l'un des cônes, pour le transmettre au joueur suivant ».

Quels objets ?

Une boule cible de 100mm, une balle de tennis, un but, une boule de pétanque, une boule de billard, une boule d'adulte

– Légende –

Plots de lancer   

 Cônes

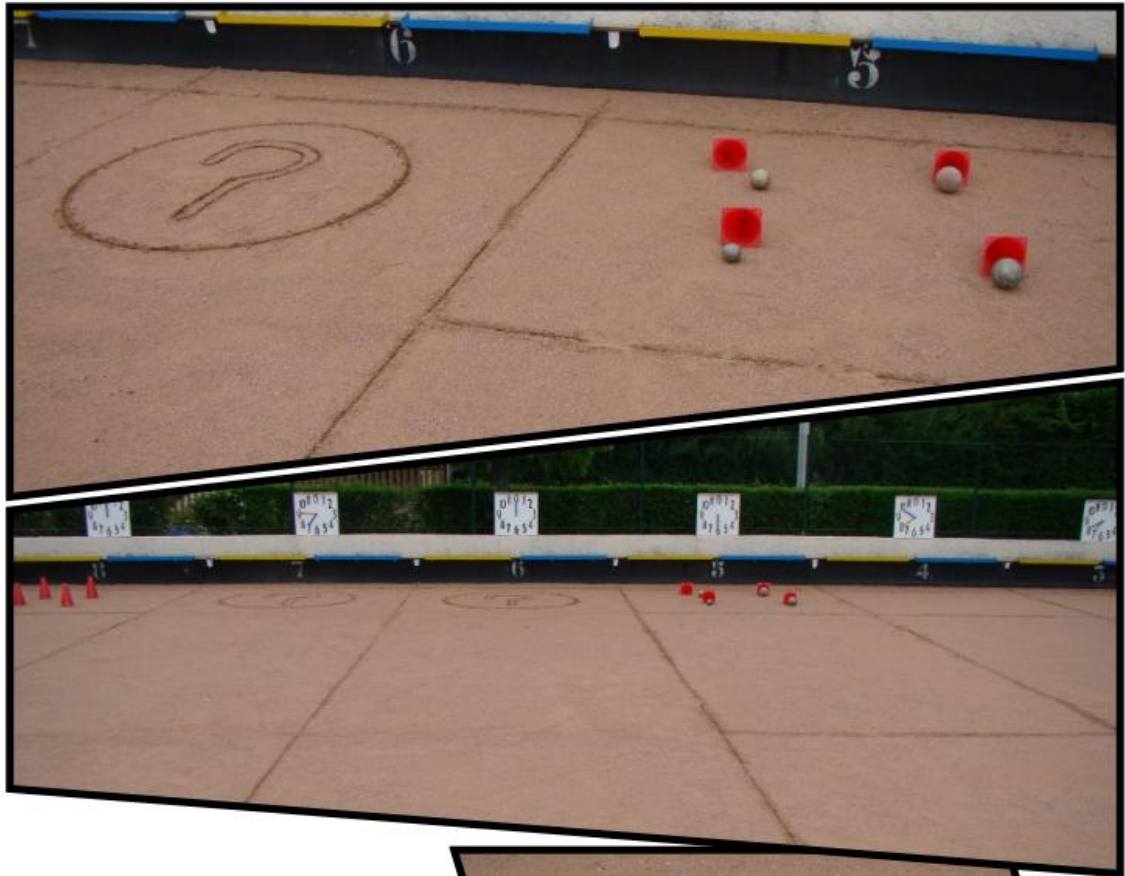
 Zone de lancer des « - de 9 »

 Zone de lancer des « - de 11 »

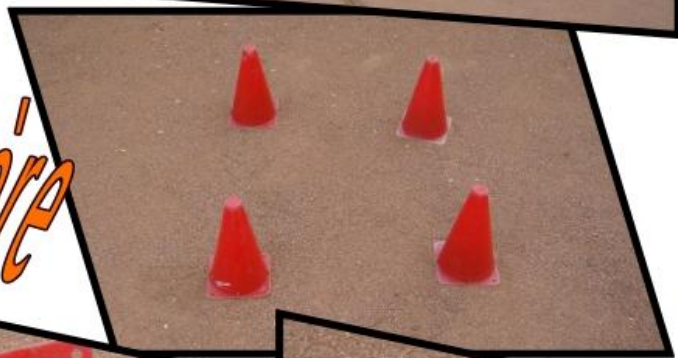
 Zone de lancer des « - de 13 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Manipulation d'objets



La boule Mystère

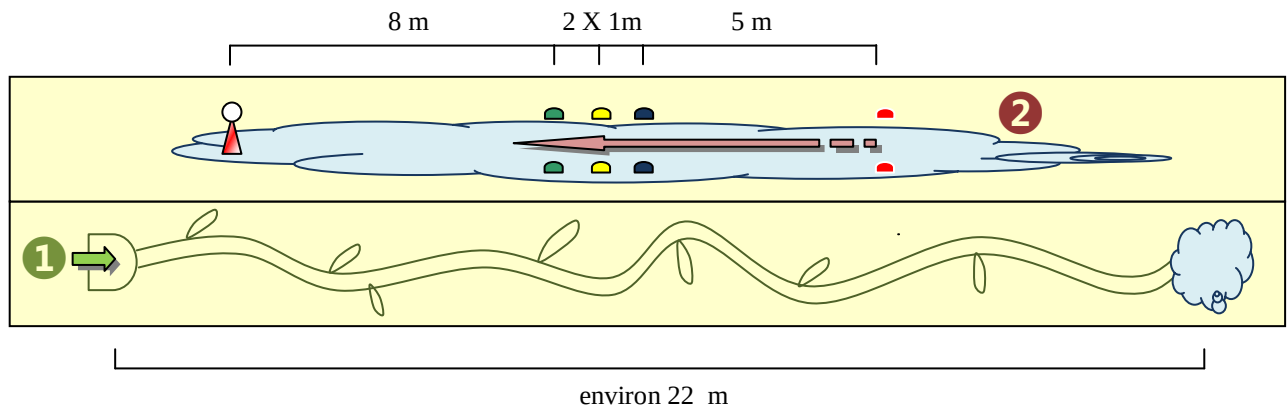


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture enfant

Jacques et le haricot magique

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

Partie 1 :

Pointer pour que la boule reste soit sur la tige du haricot soit sur une feuille.

Si on tombe du haricot, on rejoue du dernier en droit où on est arrivé.

La première partie est terminée quand tous les enfants sont arrivés sur le nuage.

Un enfant qui est arrivé avant les autres peut aider ses camarades en jouant une fois avec eux (les 2 enfants jouent et nous prenons le meilleur résultat des 2).

Attention, après 3 échecs de suite, l'équipe retourne au pied du haricot.

Partie 2 :

Les enfants arrivent sur le nuage et doivent affronter le Géant ! Attention, il faut détruire le géant en lui lançant des boules sur sa tête ...

Variante 1 : l'enfant doit rester sur le nuage d'élan sinon il tombe et est fait prisonnier par le Géant.

Variante 2 : Plus on met de temps pour combattre le Géant plus, on recule sur le nuage d'élan et nous pouvons retomber sur terre ... ainsi le géant a gagné et nous devons remonter par le haricot. Remarques, nous reculons les plots de lancer toutes les 1'30, par exemple.

– Légende –

Plots de lancer



■ Zone de lancer des « - de 9 »

■ Zone de lancer des « - de 13 »

Cônes



Boule ○

■ Zone de lancer des « - de 11 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture enfant



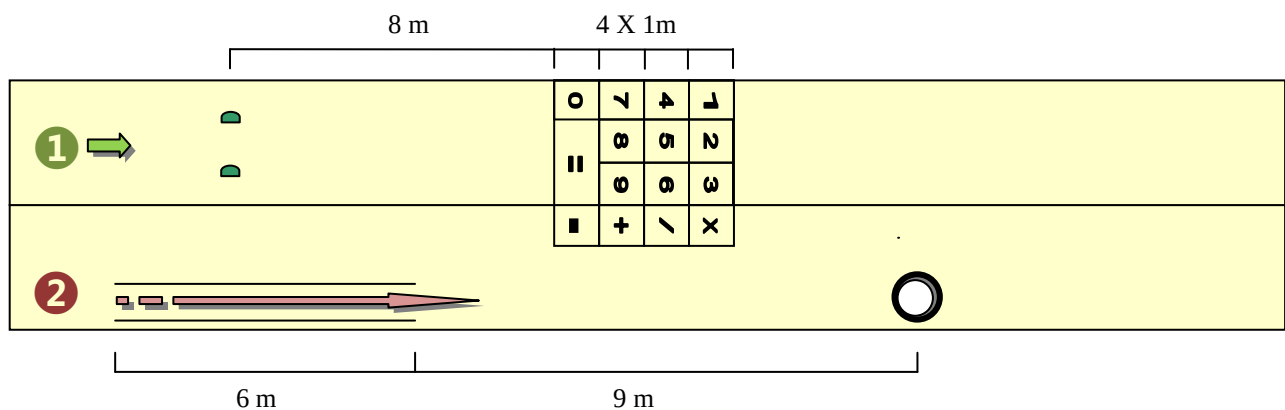
Jacques et le haricot magique

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : En classe

La calculatrice

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

ZONE 1 :

Nous définissons un nombre et une opération à réaliser.

Par exemple : 72 et multiplication.

Les enfants doivent définir l'opération à réaliser pour atteindre 72.

Ici, un groupe peut définir 2×36 ou 4×18 ou 6×12 , etc.

Ensuite, le but est de pointer pour que la boule jouée s'immobilise dans la case souhaitée, afin qu'elle « appuie » sur la touche de la calculatrice. Pour le premier exemple, il faudra pointer sur le 2, puis le X, puis le 3, le 6 et enfin le =.

ZONE 2 :

Les enfants peuvent choisir de tirer dans le pneu pour valider les cases « opérations », au lieu de pointer. Les cases concernées sont le +, le -, le /, le X et le =.

– Légende –

Plots de lancer

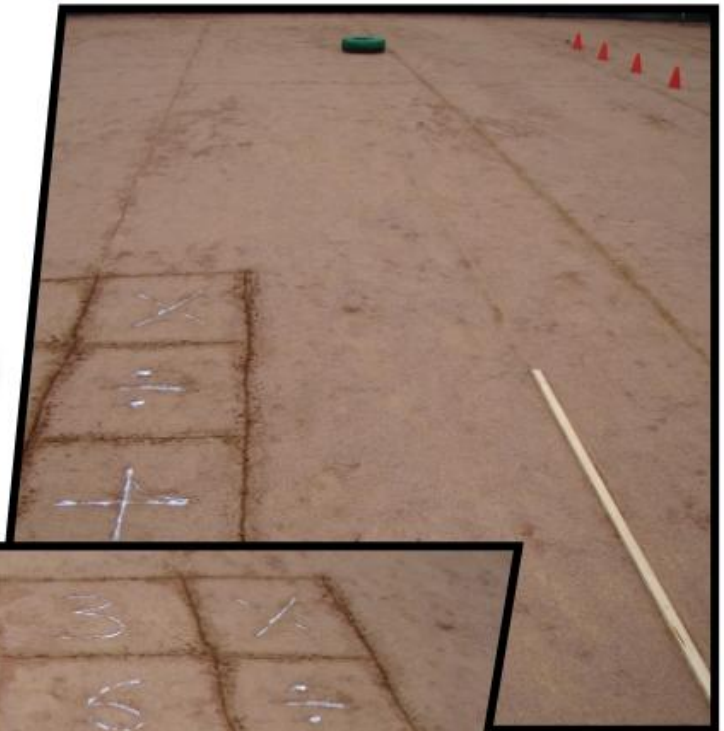


pneu



LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : En classe



la calculatrice

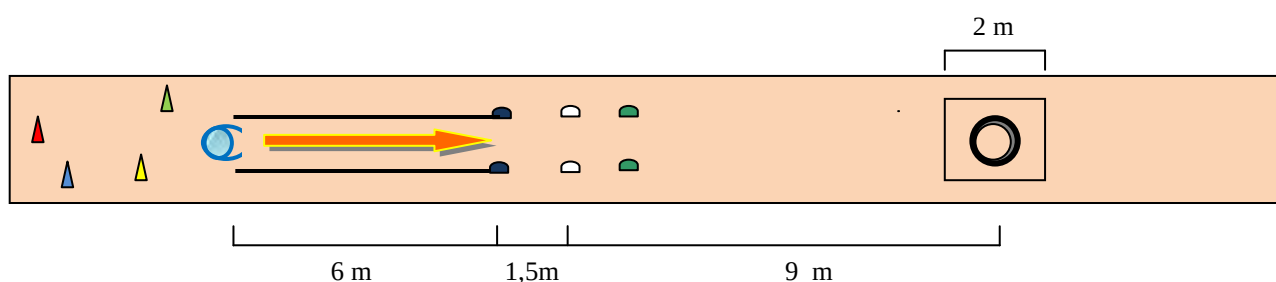


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture physique

La cognition

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

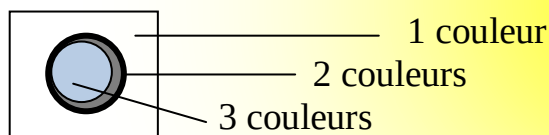
« Prise d'élance à partir du début du couloir de tir.

Courir puis lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie pour sa catégorie, afin qu'elle touche directement le pneu ou qu'elle rentre dedans, ou qu'elle tombe dans la zone.

Le lancé se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

Selon le résultat de son tir, l'enfant qui revient donne une combinaison de couleurs que doit toucher le deuxième enfant avant de lancer à son tour.



– Légende –

Plots de lancer



Cônes



Enfant



● Zone de lancer des « - de 9 »

○ Zone de lancer des « - de 11 »

● Zone de lancer des « - de 13 »



Pneu

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture physique

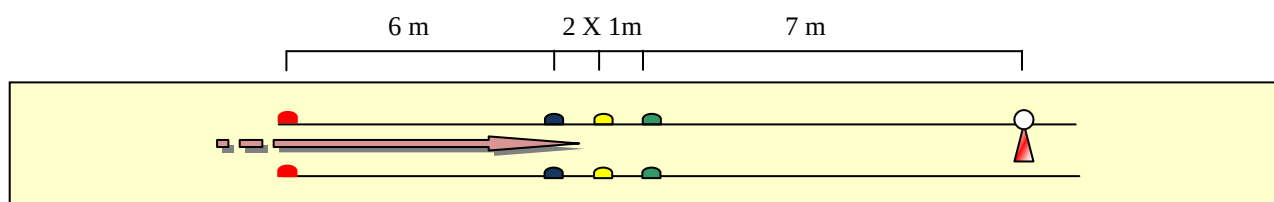


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture enfant

Le grelot de Oui Oui

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élance à partir du début des plots rouges.

Courir puis lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie pour sa catégorie, afin qu'elle touche directement la boule suspendue au cône.

Le lancé se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour.

Le but est de faire tomber la boule en la touchant directement.»

– Légende –

Plots de lancer



Cônes



Boule ○

● Zone de lancer des « - de 9 »

● Zone de lancer des « - de 11 »

● Zone de lancer des « - de 13 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture enfant



Le grelot de Oui-Oui

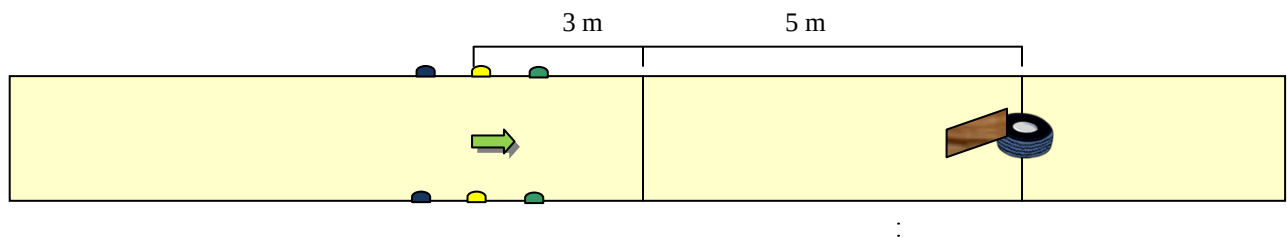


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en direction

Le point dans le pneu

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe et de sa catégorie.
Le but de l'exercice est de pointer la boule : c'est-à-dire, lancer la boule en la faisant tomber avant la ligne pour qu'elle roule sur la planche et qu'elle tombe dans le pneu.
Ensuite, le joueur court chercher la boule pour la donner au joueur suivant.
Etc ... »

– Légende –

Plots de lancer



● Zone de lancer des « - de 9 »

● Zone de lancer des « - de 13 »

Pneu



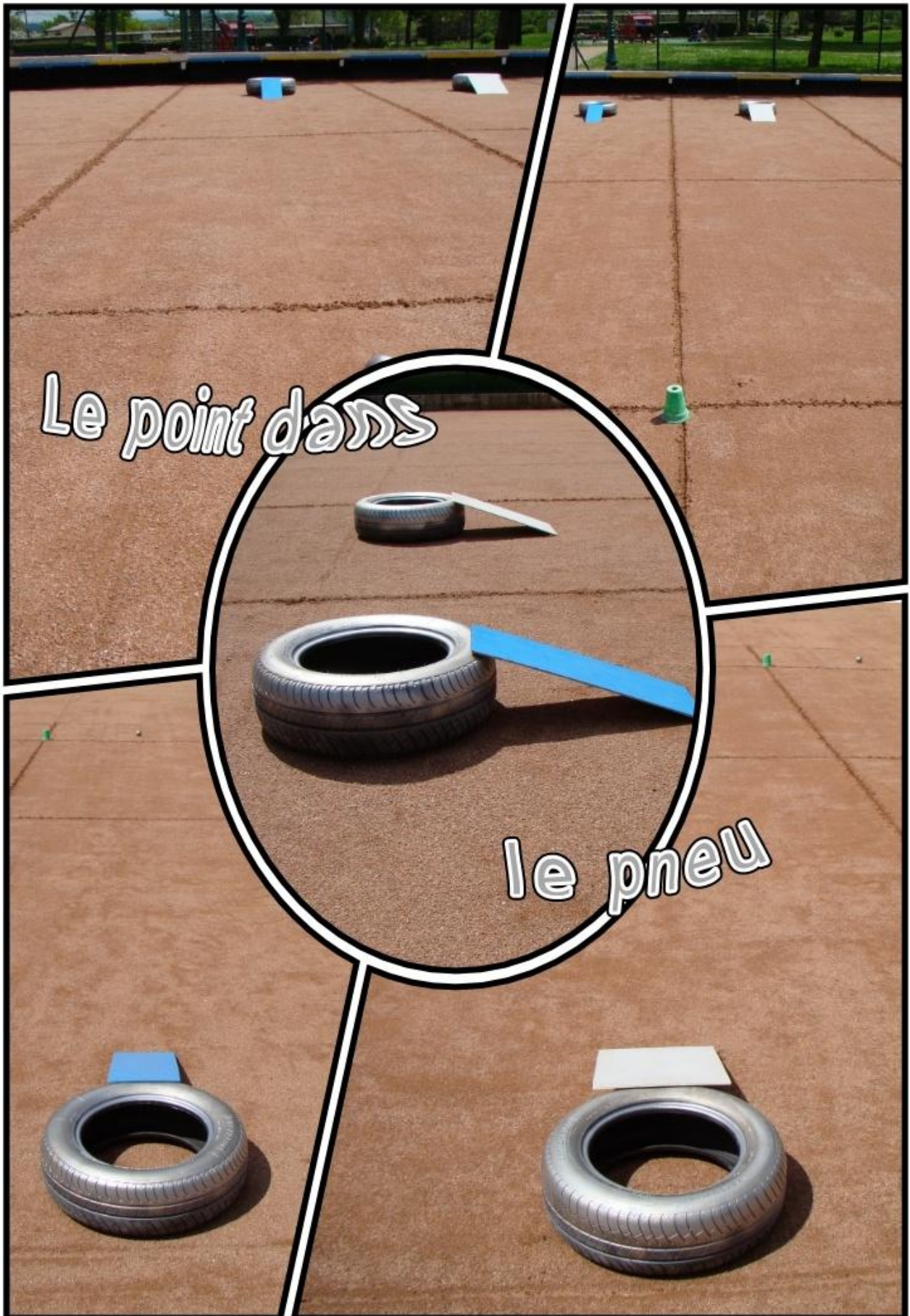
Planche



● Zone de lancer des « - de 11 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en direction

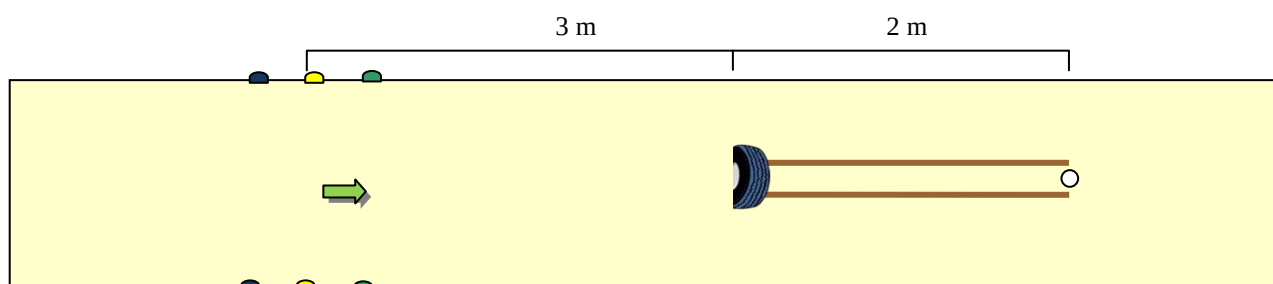


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en direction

Le tunnel

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe et de sa catégorie.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule sous le demi pneu pour qu'elle aille toucher la boule (où le monstre) qui bloque le tunnel.

Ensuite, le joueur court chercher la boule pour la donner au joueur suivant.

Etc ... »

– Légende –

Plots de lancer



½ Pneu



Liteau en bois



● Zone de lancer des « - de 9 »

● Zone de lancer des « - de 11 »

● Zone de lancer des « - de 13 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en direction

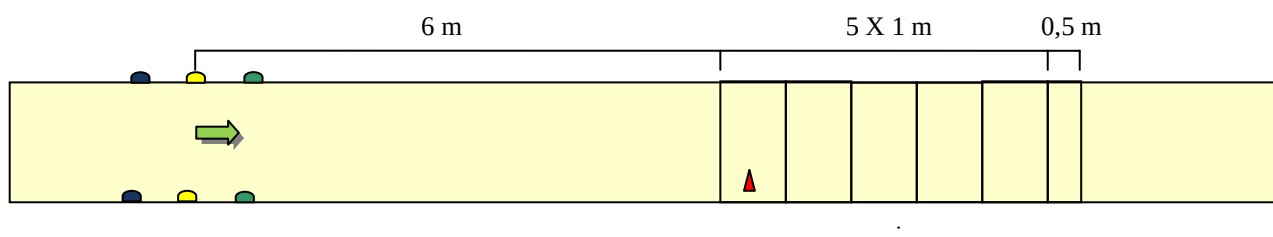


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en distance

L'échelle au point

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe et de sa catégorie.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone où se trouve le cône. Ensuite, le joueur court chercher la boule pour la donner au joueur suivant.

A chaque réussite, le cône monte d'une case. Le jeu s'arrête lorsque l'équipe a réussi à faire monter le cône dans la dernière case et à placer la boule dans celle-ci. »

– Légende –

Plots de lancer   

Cône 

 Zone de lancer des « - de 9 »

 Zone de lancer des « - de 11 »

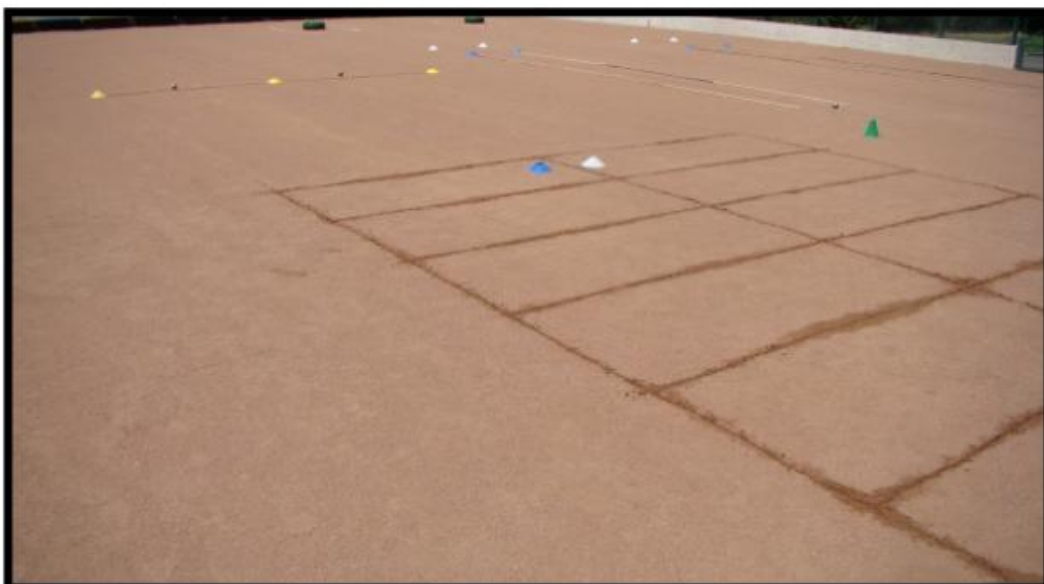
 Zone de lancer des « - de 13 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en distance



l'échelle



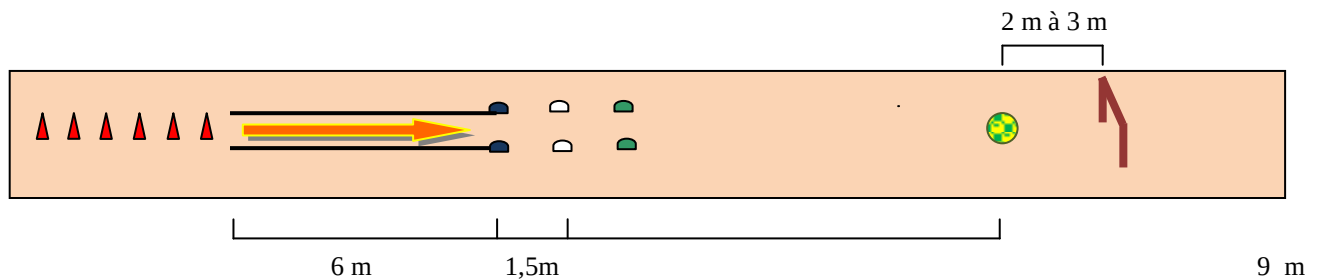
au point

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture physique

L'entraînement de football

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élance à partir du début du couloir de tir, après avoir réaliser une montée de genou et 2 appuis entre des cônes espacés de 4 pieds.

Courir puis lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie pour sa catégorie, afin qu'elle touche le ballon pour le faire rentrer dans la cage.

Le lancé se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donne dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Légende –

Plots de lancer



Cônes



Cage



● Zone de lancer des « - de 9 »

○ Zone de lancer des « - de 11 »

● Zone de lancer des « - de 13 »

● Ballon

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture physique



L'entraînement
de foot

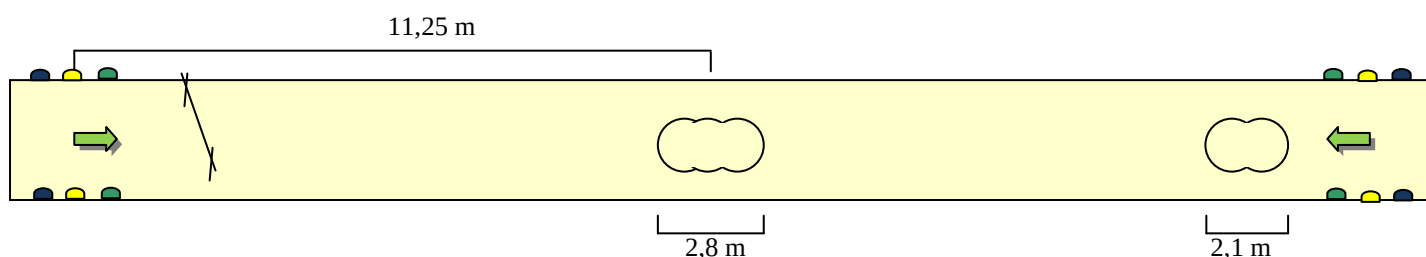


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en distance

Les nuages

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe et de sa catégorie.

Le but de l'exercice ...

Dans un sens : Faire rouler la boule sous la barre pour qu'elle s'immobilise dans le nuage central.

Dans l'autre sens : Faire tomber la boule dans le premier nuage pour qu'elle roule puis qu'elle s'immobilise dans le nuage central.

Ensuite, le joueur court chercher la boule pour la donner au joueur suivant, qui se trouve en face de lui.

Ainsi, l'enfant pointe une fois sous la barre et une fois dans le nuage, et cætera... »

– Légende –

Plots de lancer ● ● ●

Barre +—+

● Zone de lancer des « - de 9 »

● Zone de lancer des « - de 11 »

● Zone de lancer des « - de 13 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en distance

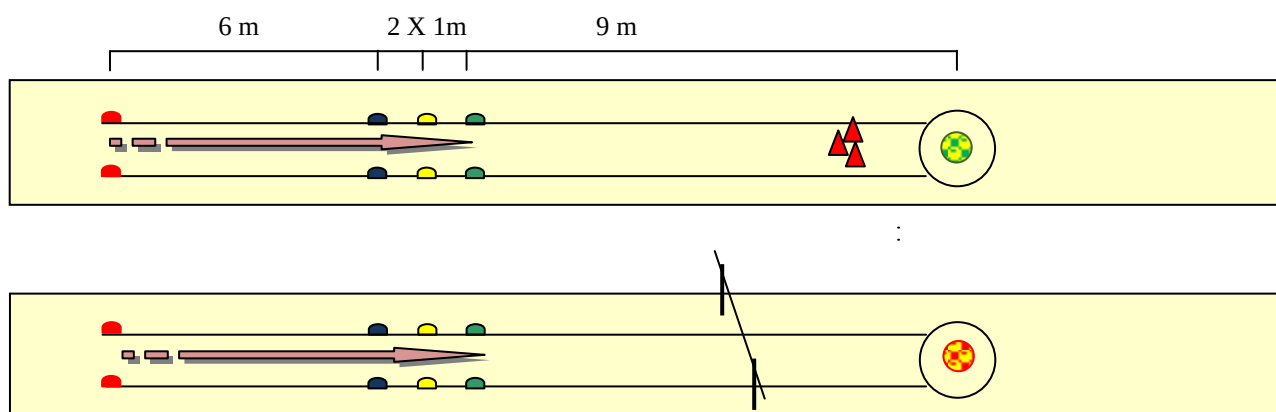


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture enfant

Toucher le ballon

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir du début des plots rouges.

Courir puis lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie pour sa catégorie, afin qu'elle touche le ballon pour le faire sortir de sa zone.

Sur un terrain, il s'agit de lancer la boule par-dessus une barre.

Sur un autre terrain, il s'agit de lancer par-dessus les cônes (qui jouent le rôle de défenseurs)

Le lancé se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donne dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Légende –

Plots de lancer

● Zone de lancer des « - de 9 »

● Zone de lancer des « - de 13 »

Cônes

● Zone de lancer des « - de 11 »

Ballons

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Culture enfant

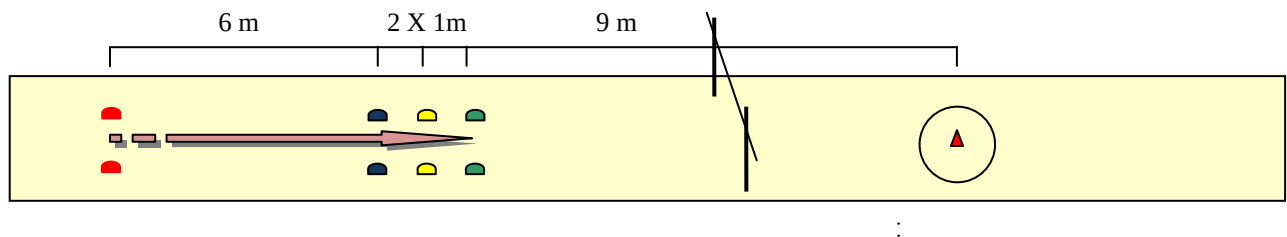


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en hauteur

Toucher le ballon

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élance à partir du début des plots rouges.

Courir puis lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie pour sa catégorie, afin qu'elle touche le cône pour, si possible, le faire sortir de sa zone.

Il s'agit de lancer la boule par-dessus une barre.

Le lancé se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Légende –

Plots de lancer



● Zone de lancer des « - de 9 »

● Zone de lancer des « - de 13 »

Cônes



● Zone de lancer des « - de 11 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en hauteur

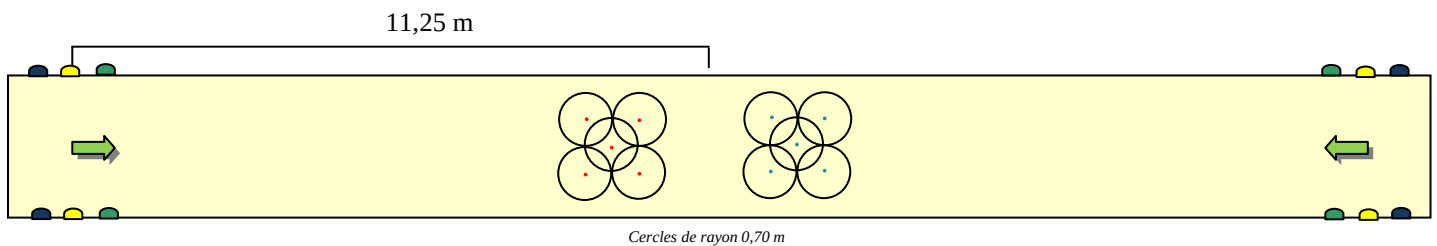


LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en distance

Les anneaux

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe et de sa catégorie.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans un cercle, où se situe un but.

Ensuite, le joueur court chercher la boule pour la donner au joueur suivant de son équipe.

A chaque réussite, l'équipe enlève le but de la zone, et il faut en viser une autre, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de but dans son camp.»

– Légende –

Plots de lancer   

Buts  

 Zone de lancer des « - de 9 »

 Zone de lancer des « - de 11 »

 Zone de lancer des « - de 13 »

LES EXERCICES DE MON ECOLE DE BOULE

Thème de l'exercice : Lancer en distance



Les anneaux

