

Comité Bouliste Départemental de l'Isère

Séance de formation aux pratiquants - de 13

N°3 -2023/2024

Thème : Le traditionnel

aux ABRETS Venedredi 19 Avril 2024

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel

A. LES ECHAUFFEMENTS

10 mn

14H-14H10

- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) ... Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

B. Situations de point et tir

75 mn

14H15-15H30

Circuit de situation de point 3 (6mn - 2mn)

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

- | | |
|---------------|--|
| Exercice n° 1 | Pointer sa boule pour qu'elle touche le but, sans que la boule ne se perde |
| Exercice n° 2 | Lancer dans la zone "donnée" pour que la boule s'arrête dans la zone cible |
| Exercice n° 3 | Placement "Croix", lancer la boule pour qu'elle roule entre les deux barres |
| Exercice n° 4 | Marcher dans un couloir de 70cm, pointer en marchant : rien ne doit sortir du couloir (ni athlète, ni boule) |

Récup 5 min

Ateliers de situations tir 3 (6mn - 2mn)

- | | |
|---------------|---|
| Exercice n° 5 | Taper les 2 boules (revenir monter de genoux entre les cônes) |
| Exercice n° 6 | Taper la boule à sauter (revenir foulée bondissantes entre les coupelles) |
| Exercice n° 7 | Taper les 2 boules (revenir pas chassés) |

Récup 5 min

Circuit de situation de point 2 (6mn - 2mn)

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

- | | |
|----------------|----------------------------|
| Exercice n° 8 | Rentrer à 2 |
| Exercice n° 9 | Lancer le but dans la zone |
| Exercice n° 10 | Se donner 2 points |
| Exercice n° 11 | Faire un appui |

B. Situations de jeu en opposition

60 mn

15H35-16H35

Montée - descente : chaque situation dure 10mn - 5 mn de pause entre chaque

- | | |
|-------------|---|
| Situation 1 | tradipoint à 2 boules |
| Situation 2 | simple à 2 boules : toute boule pointée à + d'1m50 est annulée |
| Situation 3 | simple à 3 boules : toute boule pointée derrière le but est annulée |
| Situation 4 | simple à 4 boules |

1	2	3	4	5	6	7	8
Exercice n°1	Exercice n°2	Exercice n°3	Exercice n°4	Exercice n°5	Exercice n°6	Exercice n°7	
1	2	3	4	5	6	7	8
Exercice n°8	Exercice n°9	Exercice n°10	Exercice n°11				