

Séance de formation aux pratiquants

U13

N°1 - 2019/2020

Thème : Prise de contact – Apprendre à s'entraîner

à LES ABRETS - Dimanche 20 octobre 2019

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & FOURNIER Stéphane

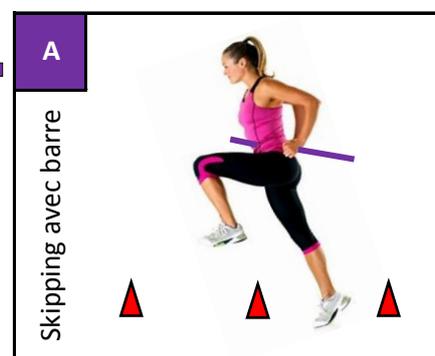
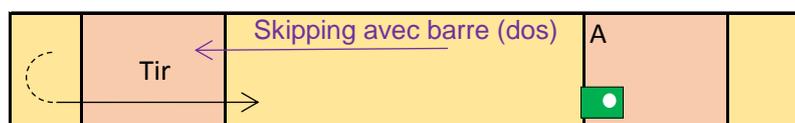
MATIN

A. LES ECHAUFFEMENTS 20 mn - 30mn

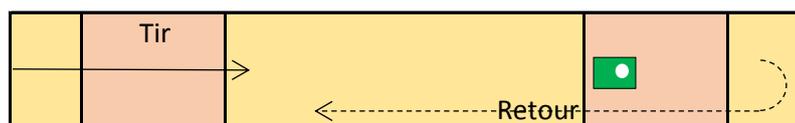
- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course
- Course "avant-arrière" avec balle 6 (30s - 30s)
- Relais à 4 en Point et Tir navette 5 mn ... on lance, on court, on passe le relais, etc...

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE" 2 X 2 (6 mn - 2 mn) / R = 5mn

- Exercice A = "Lolotte"



- Exercice B = Relais "Tir - Retour Course rapide"



C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS 3 X 12 mn / r = 3mn

- Marquer des buts (novice) Voir annexe n° 1
- La Boule Mystère Voir annexe n° 2
- Mission Point-Tir Voir annexe n° 3

APRES-MIDI

D. SEANCES SPECIFIQUES

1. Echauffement - Gammes de Course 6 (40"-20") + 3 (2'-1')
2. Tradipoint 20'
3. Traditionnel - Méthode Globale Voir annexe n° 4 40'
4. Relais à 3 ou 4 : T10 point / T10 Tir 15'

E. BILAN et RECUPERATION

20/10/2018			MATIN		de 9h15 à 10h00		
1	2	3	4	5	6	7	8
Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement			

20/10/2018			MATIN		de 10h00 à 11h00		
2	4	6		2	4	6	
				"Lolotte"	"Lolotte"	"Lolotte"	
			PUIS				
Tir Retour Course rapide	Tir Retour Course rapide	Tir Retour Course rapide					

1	3	5
Marquer des buts	Marquer des buts	Marquer des buts

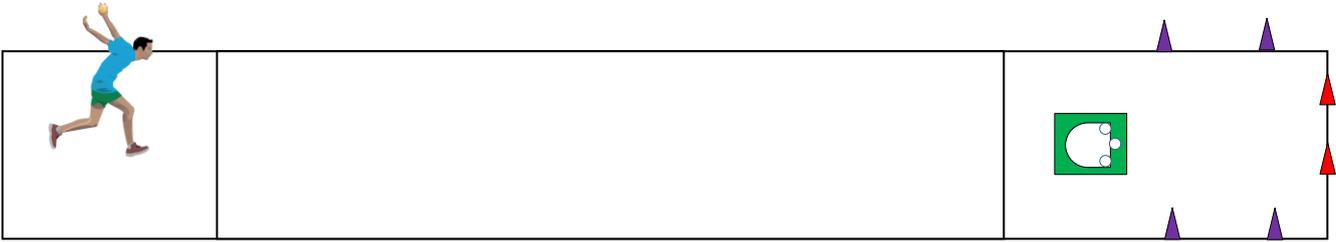
PUIS

1	3	5
Boule Mystère	Boule Mystère	Boule Mystère
puis	puis	puis
La mission Point /Tir	La mission Point /Tir	La mission Point /Tir

MARQUER DES BUTS - Novices

Annexe n°1

● Schéma



● Consignes

Le but de l'exercice est de tirer la boule afin qu'elle passe dans une cage.

Une fois le tir effectué, l'athlète court chercher sa boule, et remettre le matériel en place si nécessaire, puis revient rapidement pour passer le relais au tireur suivant.

1 point par but marqué.

TRADITIONNEL – Méthode Globale

Annexe n°4

Application du Règlement Technique International

+

Aménagements :

Double avec deux boules par athlète ou Simple avec 4 boules par athlète

Avec 4 thèmes de 10 mn.

Remarque : une mène peut comprendre 2 thèmes

- 1) Thème 1 : Toute boule pointée peut être déplacée dans un rayon de 50cm.
- 2) Thème 2 : Le tir à la rafle est autorisé.
- 3) Thème 3 : Le but est fixe au point comme au tir.
- 4) Thème 4 : Chaque équipe peut rejouer immédiatement une boule de son choix.

LA BOULE MYSTERE

Annexe n°2

● Schéma



● Consignes

Le lancer s'effectue à partir de la ligne pied de jeu.

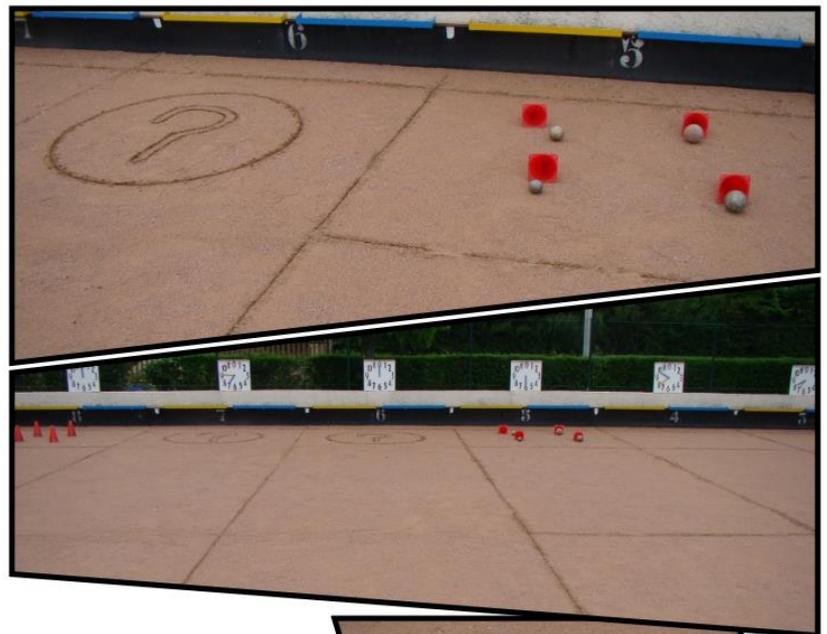
Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans le cercle mystère.

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 ?

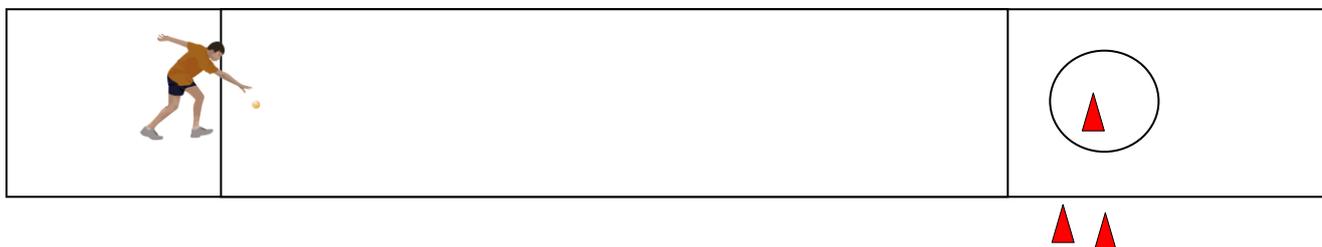
Une boule cible de 100mm, une balle de tennis, un but, une boule de pétanque, une boule de billard, une boule d'adulte



La boule Mystère



- **Schéma**



- **Règlement**

Validité du point : Boule pointée entièrement dans la zone

Validité du tir : Boule lancée tombe après la première barre.

- **Consignes**

- Phase 1 L'équipe doit placer 3 boules au point dans la zone.
Chaque boule pointée dans la zone est remplacée par un cône.
- Phase 2 L'équipe doit tirer les 3 cônes.
Chaque cône touché est enlevé de la zone.
- Phase 3 L'équipe doit placer 3 boules au point dans la zone.
Chaque boule pointée dans la zone est remplacée par une boule blanche.
- Phase 4 L'équipe doit tirer les 3 boules.
Chaque boule touchée doit sortir entièrement de la zone.
- Phase 5 L'équipe doit placer 1 boule au point dans la zone.
La boule pointée dans la zone est remplacée par une boule blanche.
- Phase 6 L'équipe doit tirer la boule.
La boule touchée doit sortir entièrement de la zone.
- Phase 7 L'équipe doit placer 1 boule au point dans la zone.
La boule pointée dans la zone est remplacée par un but.
- Phase 8 L'équipe doit tirer la boule.
Le but touché doit sortir entièrement de la zone.