

SPORT - BOULES



Comité Bouliste Départemental
de l'Isère

Séance de formation " - de 13"



Saison sportive 2017 - 2018

à LES ABRETS
Dimanche 28 janvier 2018
de 9h15 à 12h00

Le tir

Séance de formation aux pratiquants

- de 13

N°3 -2017/2018

Thème : Le Tir

à LES ABRETS - Dimanche 28 janvier 2018

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & FOURNIER Stéphane
aidés par Laury SAMUEL (Collectif HN ffsb)

A. Echauffement

15mn - 20mn

- Course lente 4 mn à 6 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course
- Course avant arrière avec lancers de balle 5 (30s - 15s)

B. Gammes de course et de lancer

20 mn - 30mn

- Relais de tir à 3 ou 4 athlètes 2 X (4 mn-2mn) ... On lance, on court, on passe le relais, etc...
et
- Gammes de course 2 X (4 mn-2mn) ... Gammes en marchant puis Gammes en courant

6 groupes, de 3 à 4 athlètes, repartis dans les deux ateliers

C. Technique de tir - 3 ateliers

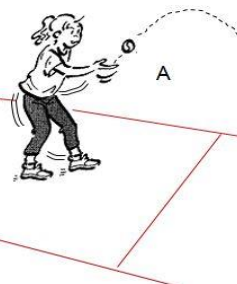
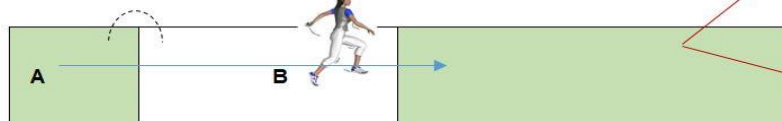
30 mn - 40mn

3 X (8mn-2mn)

1

Sens Aller

L'athlète 1 (A1) s'élançe en lançant sa boule devant lui.
Il la rattrape et enclenche le tir, grâce au pendule de la boule.
Tir sur un tapis de Tir rapide sans cible



Sens Retour



- Le départ s'effectue assis (pieds sous la chaise et léger déséquilibre avant)
- Marquer un but avec la boule lancée

2

Sens Aller

Course avec un pied par-dessus chaque plot en griffant le pied au sol



... Puis ... Course dans le couloir et tirer la cible
Sens Retour

3

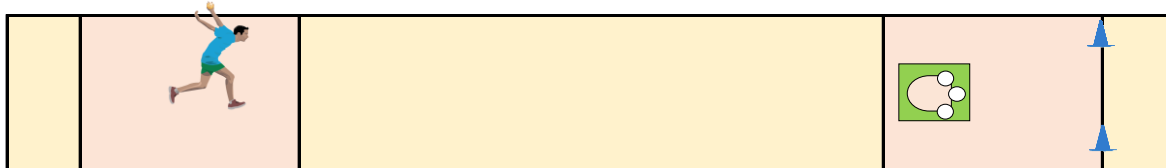
Sens Aller

L'athlète réalise des skipping avec deux boules au niveau du bassin
Les boules sont poussées en avant et l'athlète lève les genoux entre des plots... Puis ...

Sens Retour


L'athlète tire une cible avec une boule dans chaque main.

1 Tirer pour marquer un but



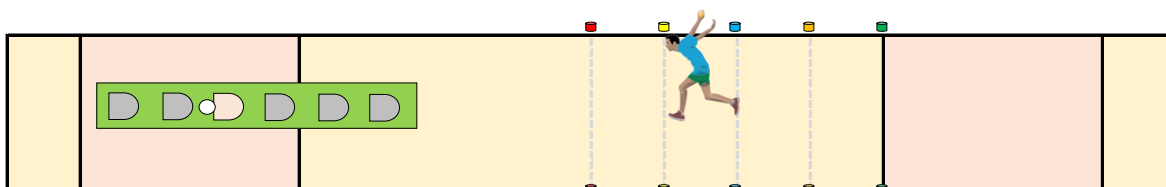
- 1a - Il y a 3 ballons (boule cible) sur le tapis et la cage à une longueur de 1 m 40.
- 1b - Il y a 1 ballon (boule cible) sur le tapis et la cage à une longueur de 70 cm.
- 1c - Il y a 1 ballon (boule cible) sur le tapis et la cage à une longueur de 70 cm et est placée sur le coté.
- 1d - Il y a 1 ballon (boule cible) sur le tapis et la cage à une longueur de 70 cm et est placée par l'équipe, dans la zone de la deuxième et la troisième barre.

2 L'échelle au tir

- 1a - Lors de chaque frappe régulière, la boule évolue d'une alvéole.
- 1b - Lors de chaque frappe régulière, la cible () évolue d'une alvéole.



- 1c - La boule reste fixe, à chaque réussite la zone de lancée évolue.



- 1d - Il y a une cible pour chaque alvéole, il faut toutes les enlever réglementairement.



28/01/2018

MATIN







de 10h45

à

12h00

STAGE n°3

Sport-Boules - CBDI U13

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  | |  |  | |  |  |
| Marquer des buts | Marquer des buts | | Marquer des buts | Echelle au Tir | | Echelle au Tir | Echelle au Tir |
| | | | | | | | |