

Les Abrets Vendredi 25 Octobre 2024

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel

A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

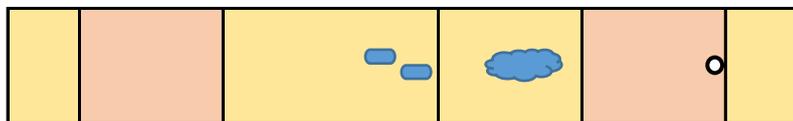
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

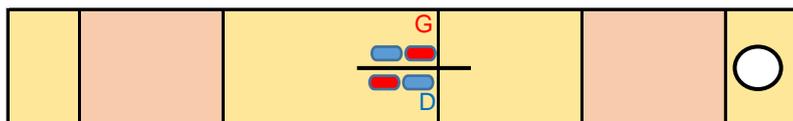
4 X (2 mn R30" - 4min R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

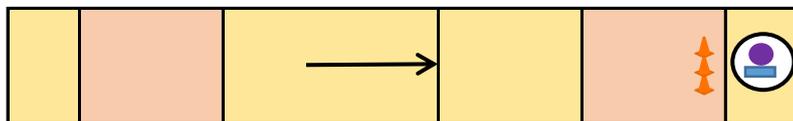
- Exercice A = POINT : "Le nuage"



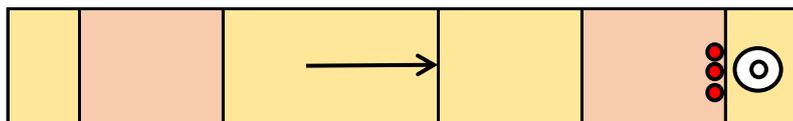
- Exercice B = POINT : "La croix"



- Exercice C = TIR : "Les cônes obstacles"



- Exercice D = TIR : "Les boules obstacles"



C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (8 mn R 4mn 8 mn / R = 5mn)

- LE PREDUBU Voir annexe n° 1
- LE CHALLENGE AU TIR Voir annexe n° 2

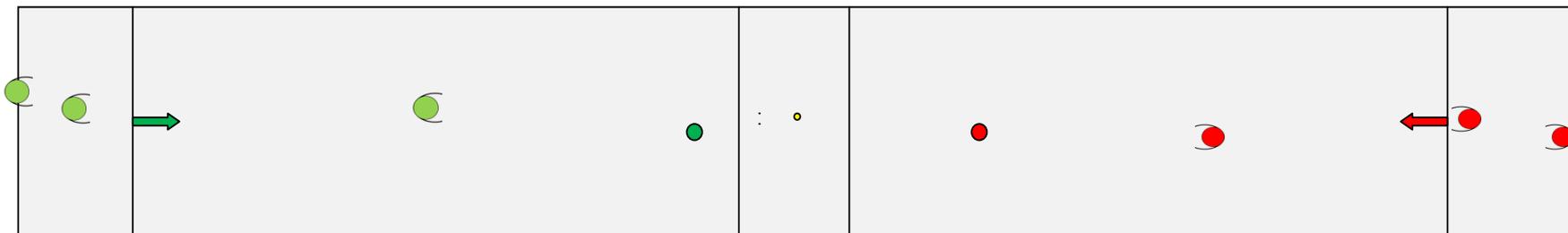
STAGE n° 1 - 2024/2025
 Sport-Boules - CBDI U9U11

25/10/2024			MATIN		de 9h30 à 10h45		
1	2	3	4	5	6	7	8
	U11 U9				U11 U9		

STAGE n° 1 - 2024/2025
 Sport-Boules - CBDI U9U11

25/10/2024			MATIN		de 11h00 à 11h45		
1	2	3	4	5	6	7	8

LE PREDUBU – Niveau 1



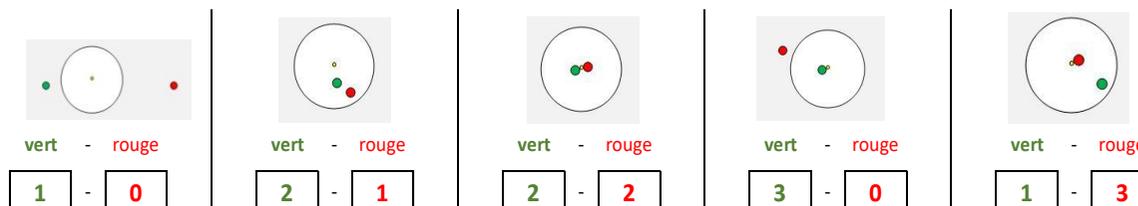
Chaque équipe se place dans son camp respectif.

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 :



LE CHALLENGE AU TIR



Chaque équipe dispose d'un terrain et de trois cônes, trois boules blanches et une boule rouge.

Le premier joueur tire sa boule pour toucher les cônes.

- S'il réussit, il enlève le (ou les) cône touchés 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 toucher les 3 cônes, puis les 3 boules blanches puis la boule rouge.