

Séance de formation aux pratiquants

U9U11

N°1 - 2021/2022

Bourgoin Jeudi 28 Octobre 2021

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & LEROUX Dominique

Aides pour l'encadrement technique :

Annaëlle BARAZZUTTI et Enzo GAMBINI (récents champions du monde)

Manon et Chloé PERRAT - Ambre PEGOUD (CFB Les Abrets-Romagnieu)

Léa et Vincent GARNAUD - Mathis PICOT - Anthony DEBONI (CFB Morestel)

A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

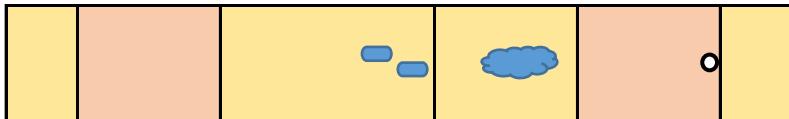
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

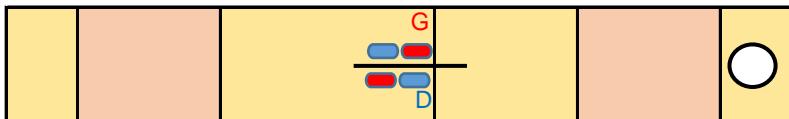
4 X (2 mn R30" - 4min R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

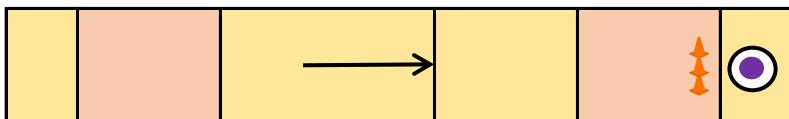
- Exercice A = POINT : "Le nuage"



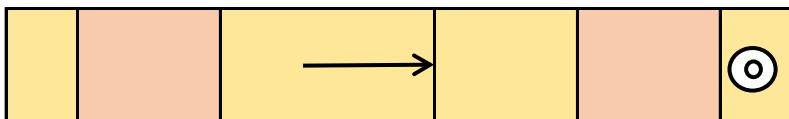
- Exercice B = POINT : "La croix"



- Exercice C = TIR : "Le ballon de foot"



- Exercice D = TIR : "La boule blanche"



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

Sport-Boules - CBDI U9U11

STAGE n° 1 - 2021/2022

28/10/2021

MATIN

de 9h30

à 10h45

The figure consists of a 9x8 grid. The columns are numbered 1 through 8 at the top. The rows are divided into several sections by horizontal lines:

- Row 1:** Contains small black circles in the first two columns.
- Row 2:** Contains blue brain-like shapes in the first two columns, and blue vertical bars in the fifth and sixth columns.
- Row 3:** Contains blue vertical bars in the first two columns, and red vertical bars in the fifth and sixth columns.
- Row 4:** Contains labels "U11" and "U9" in the second and third columns respectively.
- Row 5:** Contains orange flame-like shapes in the third and fourth columns, and purple circles with orange centers in the fifth and sixth columns.
- Row 6:** Contains small black circles in the eighth column.
- Row 7:** Contains small black circles in the eighth column.

Sport-Boules - CBDI U9U11

STAGE n° 1 - 2021/2022

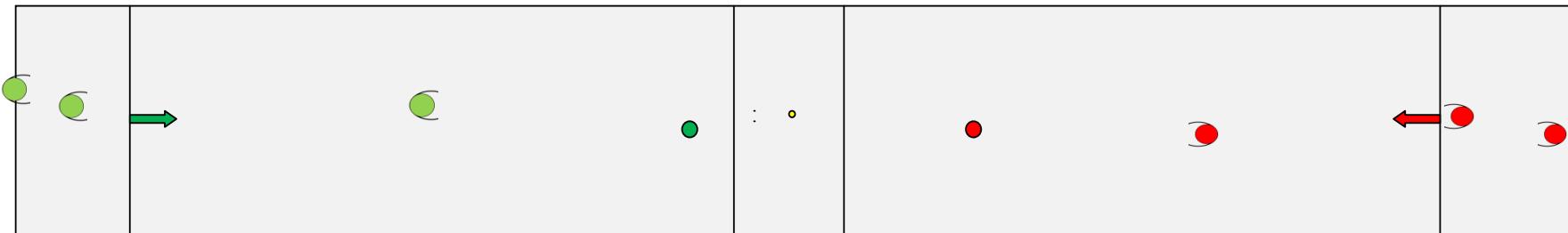
28/10/2021

MATIN

de 11h00

à 11h45

LE PREDUBU – Niveau 1



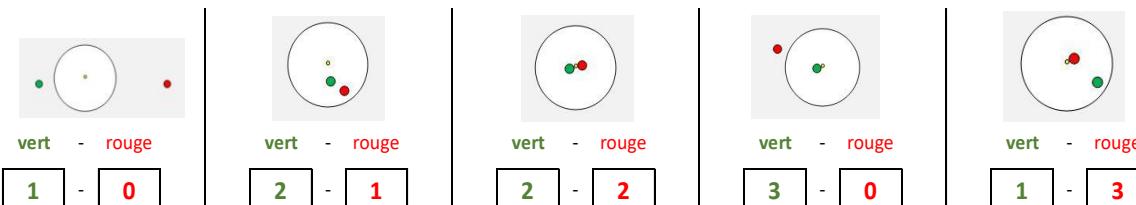
Chaque équipe se place dans son camp respectif.

Un joueur de chaque équipe lance sa boule. Les deux joueurs constatent le résultat, ils récupèrent leur boule et courrent passer le relais au camarade de leur équipe. Et ainsi de suite ...

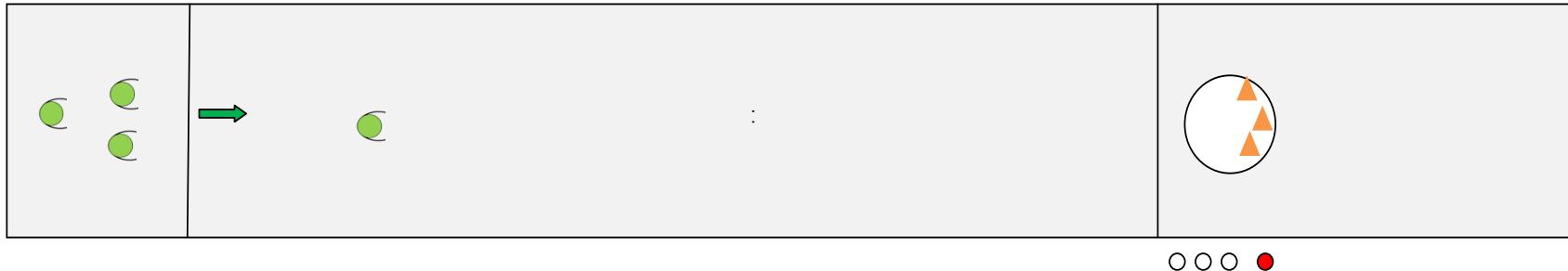
Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise le plus près possible du but, ou dans la zone où il se trouve.

- 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.