

Poull Ball

Initiation avec matériel spécifique ou sans matériel

Point règlement:

Terrain

Le jeu se pratique idéalement sur un terrain de basketball avec le cercle des deux raquettes comme zones impénétrables. Il peut avoir lieu dans une salle de sport, mais aussi dans la cour de l'école, une prairie ou même sur la plage ou la glace.

Matériel

Le jeu se joue avec un ballon de 55 cm de diamètre qui permet de faire tomber un des deux cubes de 50 cm² situés sur un support à 1,5 m de haut. Les deux bases se trouvent sur la ligne des lancers francs.

Match

Un match se joue en trois sets gagnants de sept points.

Début de partie et remise en jeu

Le début de partie et la remise en jeu après un but se font au centre du terrain.

Rentrées (touches)

Les rentrées se font à l'endroit où le ballon est sorti.

Circulation du ballon et progression

- Obligatoire: trois passes avant de tirer, au maximum cinq secondes ballon en mains
- Autorisé: trois pas ballon en mains (changer une fois de pied pivot)
- Interdit: dribble, entrée dans les zones impénétrables (cercles)

Tir

La technique de tir est libre:

- soit à une main ou deux mains,
- soit en manchette, passe avant haute ou smash.

Marque

Le nombre de points marqués dépend du type de tir (voir aussi «[Comment marquer?](#)»):

- Un point: tir direct avec les pieds au sol
- Deux points: tir de volée avec les pieds au sol (manchette, déviation, smash) ou reprise d'une passe en vol et tir direct (alley-oop)

Fautes

- Non-respect des trois pas: rentrée
- Non-respect des trois passes: rentrée
- Contact sur le porteur de ballon: rentrée
- Contact au moment du tir: pénalty

Si un défenseur commet une faute volontaire lors d'une occasion de but, le tir compte et un pénalty est accordé! Par exemple: le défenseur fait exprès de rentrer dans la zone sur un tir, il touche le cube pour le remettre, etc.

Pénalty

Le pénalty est effectué depuis le milieu de terrain (en fonction de l'espace). Le joueur se trouve dos à la cible qu'il doit faire tomber par un lancer sans pouvoir pivoter.

Remplacements

- La mixité doit être respectée à tout moment.
- Le nombre de remplacements est illimité

Fin de partie

Les deux équipes s'alignent au centre du terrain, puis elles se croisent et se serrent la main.

PDF initiation au Poull Ball

Mise en train

 Ex1: Balle chasseur sans marcher :

2 équipes par terrain: Une équipe chasseur (en possession de balle)
l'autre équipe sans balle.

Toucher l'autre équipe avec la balle, interdiction de marcher avec celle-ci. (progression
par passes)

 Jouer 3 minutes et inverser les rôles

 1 point une fois tous les joueurs adverses touchés

 Réaliser plusieurs équipes selon le nombre d'enfants dans la classe

Variantes:

 Ex 2: Réaliser 3 passes avant de toucher un joueur

 Ex 3: Autorisation de réaliser 3 pas avec la balle en mains

Corps de leçon:

 Ex 1: Attaque par vague

3 Vs 0

3vs 1

3 Vs 2

 Ex 2: Intégrer la cible: Opposition par 1/2 terrain

 1 point une fois la cible touchée

 Réaliser 3 passes pour attaquer la cible

 Repartir à chaque fois du milieu du terrain pour remettre en jeu

 Ex 3: Le pénalty

 Placer plusieurs objets de différentes tailles sur le module

N: lancer de face

N+1: lancer à deux mains dos à la cible