



LES BOULES D'APPRENTISSAGE U9/U11

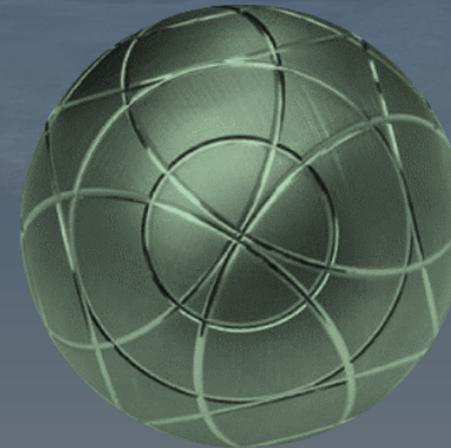
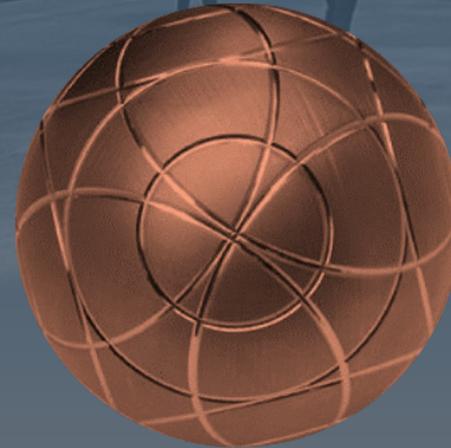
SAISON 2024-2025

5 niveaux

4 modules

1 objectif

4 stages



APPRENDRE



LES MODULES:
TECHNIQUE
EFFICACITÉ
PHYSIQUE
STRATEGIQUE





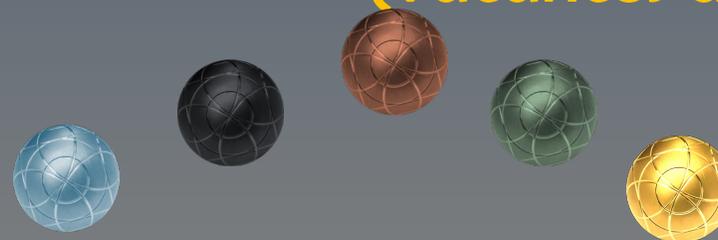
LES BOULES D'APPRENTISSAGE U9/U11



SAISON 2024-2025

MODULE TECHNIQUE

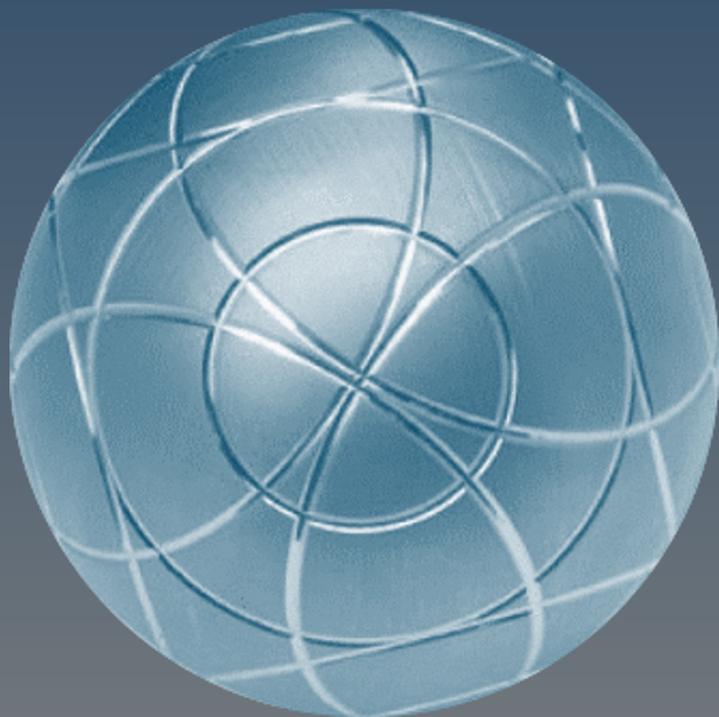
(vacances de Toussaint)





MODULE TECHNIQUE

La Boule de RESINE:



POINT

Critères de validation:

- Lancer avec la boule sous la main
- Position de départ à l'amble

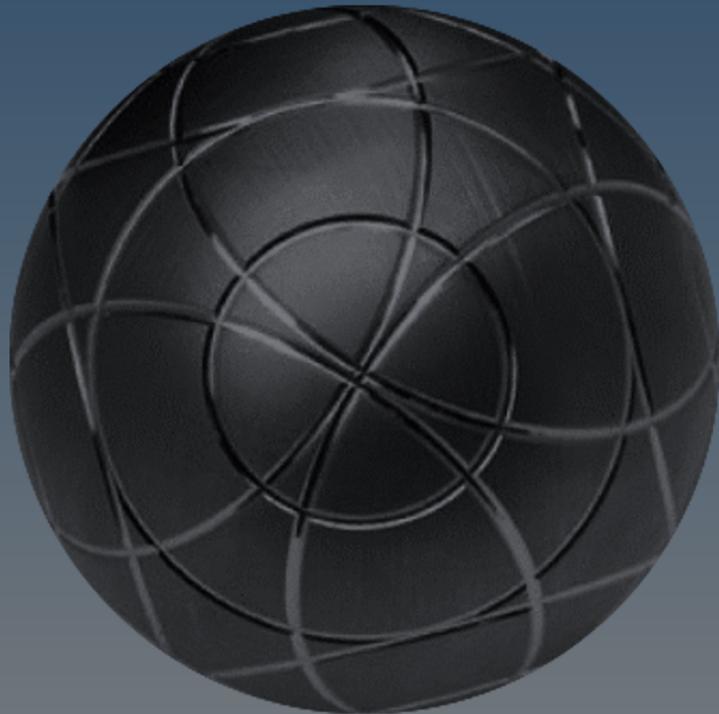
TIR

- Lancer avec la boule sous la main
- Prise d'élan en courant
- Lancer la boule en l'air



MODULE TECHNIQUE

La Boule d'ACIER :



Critères du niveau précédent + :

POINT

- Suivre la boule en direction de la cible
- Lancer avec le bras tendu

TIR

- Lancer la boule sans s'arrêter
- Lancer avec le bras tendu



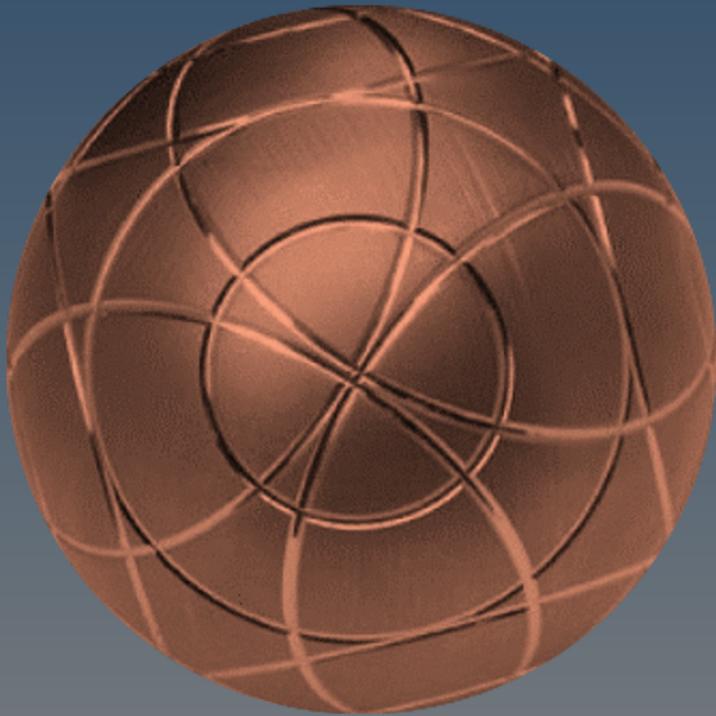
MODULE TECHNIQUE

La Boule de BRONZE:

Critères du niveau précédent validés + :

- Appuis en direction de la cible
- Mise en place d'un balancier

- S'élaner en face de la cible
- Effectuer une course d'élan rectiligne
- Lancer la boule sur le pied du même côté que la boule



POINT

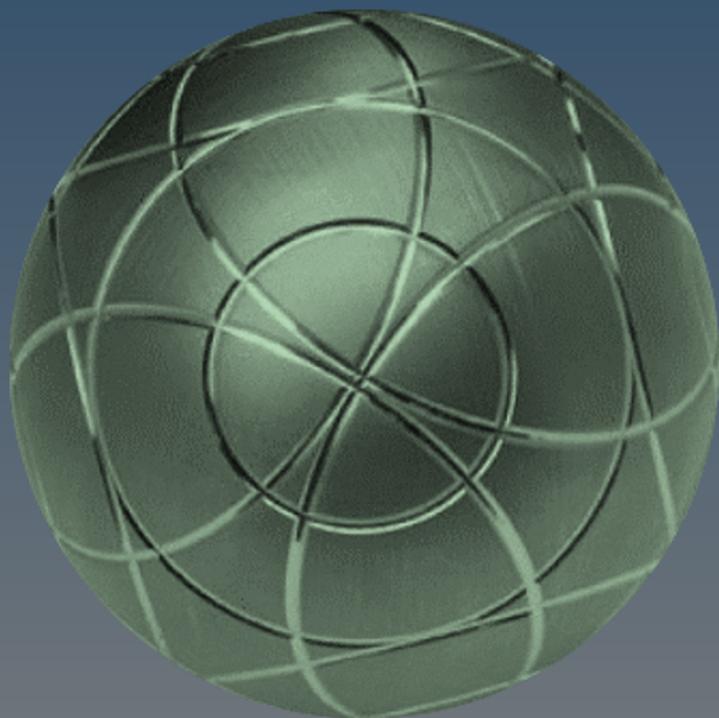
TIR



MODULE TECHNIQUE

La Boule d' ARGENT:

Critères du niveau précédent validés + :



POINT

- Utilisation de la largeur du terrain
- Bras annexe en demi « T » pour gérer l'équilibre
- Ligne d'épaules devant le genou avant le balancier

TIR

- Accélérer sa course d'élan avec des appuis toniques (sans faire de bruit)
- Impulser lors du lancer



MODULE TECHNIQUE

La Boule d'OR



POINT

Critères du niveau précédent validés + :

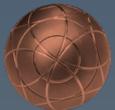
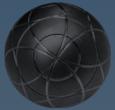
- Être capable de valider des cibles avec des données différentes
- Reproduire plusieurs fois une réussite

TIR

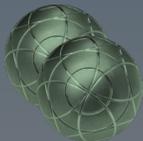
- Observation d'une trajectoire cohérente par rapport à l'éloignement de la cible
- Être capable de reproduire plusieurs fois des lancers avec la même qualité



MODULE TECHNIQUE



Aaron M., Elliott L., Lily L., Enzo B., Morgan V., Pierre J., Lucas H., Méline G., Swan G., Kylian P.



Raphaël D., Raphaël B., Léo M., Giulia M., Tayris B., Gabin R., Eloise G.

