



L'activité **Poull Ball** a été créée en Belgique (Wallonie) par un jeune étudiant de la Haute Ecole Robert Schuman : François Poull.

Les valeurs de ce sport sont la mixité, l'accessibilité, l'effort, le plaisir et le fair-play.

Intérêt et bienfaits

- Jeu simple et accessible
- Activité innovante qui favorise la curiosité
- Facile d'accès car beaucoup de transferts avec les autres sports collectifs
- Pratique mixte ou intergénérationnelle
- Favorise la coopération et le travail physique (beaucoup de démarquage)
- Règles et arbitrage très simplifiés



Matériel

- Des plots ou lattes en plastique pour délimiter les zones
- Des chasubles
- 2 poteaux
- 2 supports ou tables
- 2 cubes en mousse de 50cm
- 1 ballon de 45 à 55cm de diamètre (swissball possible)



Terrain de jeu et aménagement de l'espace

Le Poull ball peut se pratiquer sur toutes sortes de surface, en intérieur comme en extérieur.

Les seules contraintes en termes d'espace du Poull Ball, sont les 3 mètres de zones à respecter autour des cibles. Sinon, les dimensions du terrain sont adaptables en fonction du nombre de participants et du profil des participants.

Un terrain de handball de 40mx20m, peut convenir pour des équipes de 5 joueurs.

A noter que la cible est accessible sur 360°. On peut donc tourner autour de la cible.



Légende

- : Cibles
- : Zones de but

Astuce

Pour réduire l'investissement en matériel, vous pouvez utiliser du matériel de gymnastique, de salle de sport ou autre (poubelles à roues)...



Règles de base

Le but du jeu est de renverser un cube en mousse posé sur une des deux plateformes. L'équipe qui renverse le cube, remporte 1 point. Par contre, si le but est marqué par un tir de déviation (de volée), l'équipe gagne 2 points.

Les joueurs sont libres de se placer où ils le désirent sur le terrain hormis dans les zones infranchissables (Cercles de 3m autour des cibles). Les deux cibles présentes sur le terrain de jeu ne sont pas attachées à chaque équipe. En effet, l'équipe est libre de s'attaquer à une cible ou l'autre. Ce qui revient à dire que chaque équipe doit défendre chacune des cibles.

Il faut absolument réaliser 3 passes avant de pouvoir s'attaquer à la cible. Si le ballon est dévié avant d'atteindre le cube en mousse, aucun point n'est comptabilisé. En revanche, si le ballon est intercepté par un membre de l'équipe adverse, on recommence à zéro.

De plus, il est interdit de toucher la ball avec le pied sinon c'est 1 faute et la balle est rendue à l'équipe adverse.

Les joueurs ne peuvent pas être en possession du ballon plus de 5 secondes, et ne doivent pas faire plus de 3 pas en possession de celle-ci.

Aucun contact n'est autorisé. On défend seulement en gênant l'adversaire, en interceptant ou en contrant le ballon.

Règle du penalty :

Il y a un penalty quand il y a une faute qui impacte une occasion de but, quand il y a un contact au moment du tir, quand un défenseur contre le tir dans la zone interdite. Il se joue du milieu de terrain. Les pieds du tireur sont face à la cible opposée, il est donc dos à la cible qu'il doit faire tomber par un lancer sans pouvoir pivoter.

Pour créer un esprit fair-play, il est demandé à chaque point marqué, un applaudissement de la part de tous les joueurs (co-équipiers et adversaires).

Situation n°1 « Jeu des 10 passes »

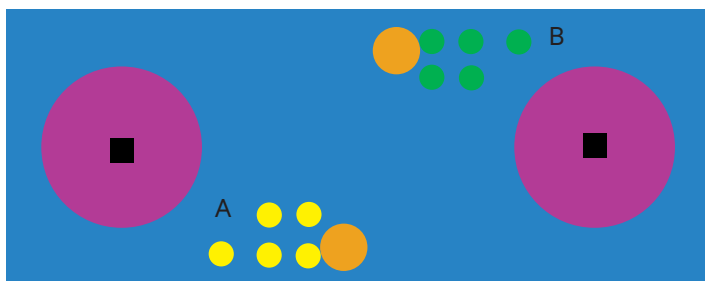
But : Enchaîner dix passes successives entre les joueurs d'une même équipe sans que le ballon ne tombe par terre. Ceci sans opposition d'une équipe adverse.

Organisation : Sur l'espace de jeu autorisé, positionner deux équipes chacune proche d'un poull.

Consignes : Pour atteindre le nombre de 10 passes successives, les joueurs doivent se transmettre le ballon sans qu'il ne touche le sol sinon on repart à 0 pour les passes.

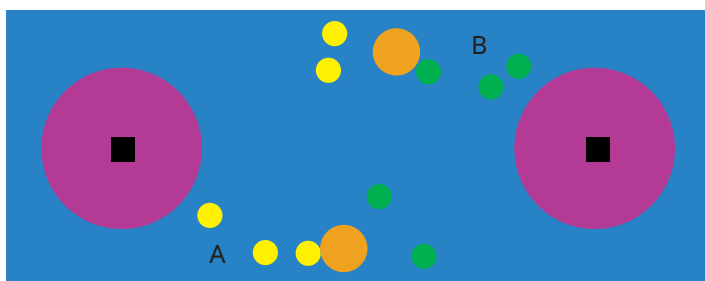
Une fois que l'on a fait 9 passes, la dixième est en fait un tir sur le cube.

Prévoyez un concours entre les deux équipes. Celle qui touche le cube en premier après les passes gagne.



Variante : Une fois que les équipes ont fait 10 passes, elles doivent aller tirer le cube opposé à leur départ. Mais dès que l'équipe a fait ses 10 passes, deux de l'équipe essaient d'aller empêcher l'équipe adverse d'atteindre la cible.

Equipe A doit aller tirer sur le cube opposé alors que deux de l'équipe B doit les empêcher. En interceptant le ballon, ou en gênant les passes mais attention sans aucun contact.



Légende

● : Joueur de l'équipe A

● : Joueur de l'équipe B

● : Balle

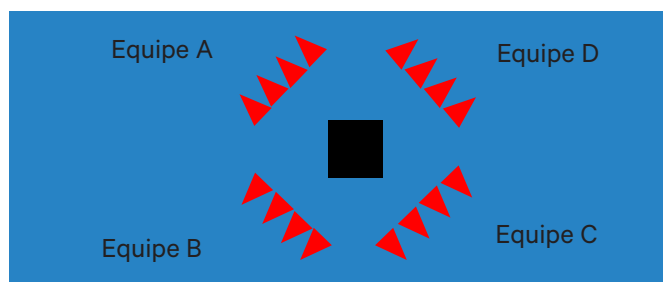
▲ : Plots

Situation n°2 « Météores »

But : Améliorer la précision du lancer, la vitesse de réaction et d'exécution.

Organisation : Sur demi-terrain, chaque joueur doit disposer d'un ballon.

Consignes : 4 planètes (plots) sont distinctes, une équipe défend ses 4 planètes. Un cube en mousse (météore) est placé au centre de l'aire de jeu. Le but est d'éviter que le ou les cube(s) ne parviennent jusqu'à ses planètes (plot). Pour se défendre, chaque joueur possède une balle avec laquelle il doit viser le(s) cube(s) pour en empêcher la progression et donc par ce biais, sauver ses planètes.



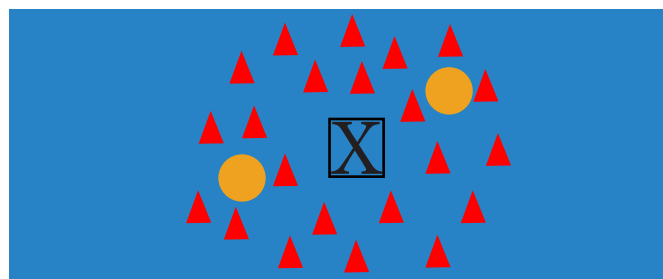
Situation n°3 « Save your galaxy »

But : Amener une équipe à s'espacer et à faire circuler la balle rapidement.

Organisation : Sur un demi-terrain, 1 ballon et une vingtaine de plots.

Consigne : Une météorite géante (balle) gravite dans l'espace, une autre météorite passe d'une planète à l'autre (plots). Le but du jeu est d'empêcher les deux météorites de rentrer en collision. Pour atteindre cet objectif, la circulation de balle doit être rapide et les joueurs doivent occuper le plus d'espace possible.

Pour sauver sa planète (plot), il suffit de recevoir une passe à un plot et de la lancer vers un camarade situé à un autre plot. Des plots jonchent le sol, chaque joueur occupe un plot au départ. Une fois qu'un joueur a sauvé une planète, il se dirige le plus vite possible vers une autre pour la sauver.





Combinaison avec d'autres activités

La flexibilité de ce sport en terme de terrain de jeu, de matériel, ainsi qu'en terme effectif, permet une certaine accessibilité. En effet, le Poull Ball peut se jouer n'importe où.

Il existe 2 variantes incontournables de ce sport :

- Le Poull Ball On the Beach (sur le sable)
- Le Poull Ball sur roller

Organiser un match

But du jeu : Inscrire plus de points que l'équipe adverse.

Engagement : En début de match (par le meneur du jeu). La mise en jeu se fait du centre du terrain, le ballon est lancé en l'air entre 2 adversaires qui essaient de le passer de volée à un de leur partenaire. Les joueurs sont dispersés car aucune équipe n'a de propre camp à défendre.

Réengagement après un but : Au centre du terrain, le ballon est donné à un joueur de l'équipe qui n'a pas marqué de point. Il peut transmettre le ballon à un partenaire.

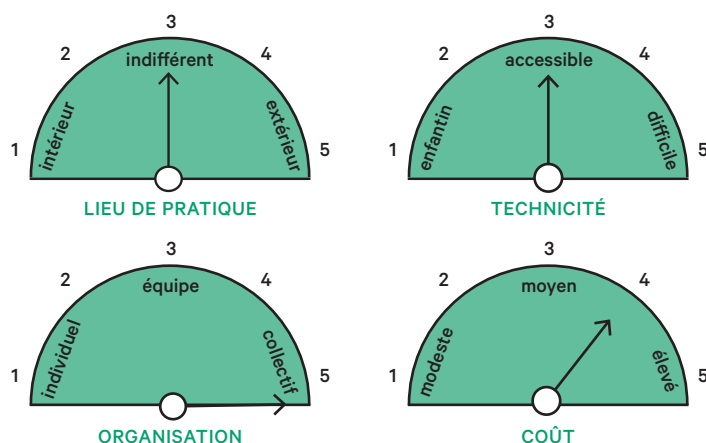
Réengagement après une faute : Remise en jeu par un joueur adverse à l'endroit de la faute. La défense recule de 3 pas.

Les touches se font à l'endroit où la balle est sortie, derrière la ligne.

Temps de jeu : 3 sets de 7 points



BAROMÈTRE PLURISPORT



Ressources

Site officiel Poull Ball :

www.poull-ball.be/

Vidéo démo :

www.youtube.com/watch?v=WxgkoCHmocl





KAN JAM

Organisation :

Le terrain de jeu de Kan Jam s'organise autour de 2 buts. Ceux-ci sont placés à 15 m de distance, les deux ouvertures face à face.

2 équipes de 2 joueurs s'affrontent sur le terrain. Les 2 équipes jouent tour à tour et placent 1 joueur à proximité de chaque but. Dès lors, lorsqu'une équipe joue on trouve :

- Un lanceur qui ne peut dépasser le but (1) où il se trouve pour lancer le disque en direction du but adverse (2).
- Un receveur qui peut se déplacer où il veut autour du but (2).

Objectif :

Le but du jeu pour le lanceur est d'envoyer le disque en direction du but opposé afin de marquer un maximum de points avec l'aide du receveur.

Description :

Le lanceur d'une équipe lance le disque en direction du but opposé afin de marquer le plus de points possible. Dès que le(s) point(s) est/sont marqué(s), le lanceur de l'autre équipe récupère le disque et l'envoie en direction de l'autre but, et ainsi de suite. Une partie se joue jusqu'à 21 points pile.

Comment marquer des points?

- But redirigé : 1 point si le receveur claque le disque **contre** le but.
- But direct : 2 points si le lanceur envoie directement le disque **contre** le but.
- But coulé : 3 points si le receveur smash le disque **dans** le but.
- Victoire immédiate si le lanceur envoie le disque **dans la fente** du but opposé.



CORPS DE SÉANCE



15 MINUTES



GROUPES-4

INFOS FICHE

DOMAINE

Sports nouveaux

HABILETÉS

Lancer de précision en revers, Réflexe et vitesse de réaction, Stratégie

MATÉRIEL

2 buts de Kan Jam, 1 frisbee

ACHETER CE MATÉRIEL CHEZ IDEMASPORT

> Sports nouveaux <

ÂGES

8-10 ans
10-12 ans
12-15 ans
15 ans & +



INDIFFÉRENT



15 MINUTES



CAS DE FIGURES

Si un lancer procure des points qui font passer le pointage de l'équipe à plus de 21, les points de ce lancer sont déduits de son pointage et le jeu se poursuit. Par exemple, si une équipe est rendue à 20 points et qu'elle compte un but coulé (3 pts), son pointage est réduit à 17.

Attention :

- Le receveur ne peut toucher le disque qu'une seule fois et n'a pas le droit de l'attraper.
- Les joueurs n'ont pas le droit de gêner leurs adversaires.

Remarque : si jamais le disque pénètre dans la fente de victoire instantanée et ressort du but, il s'agit d'un but direct.



AUTRE



THE GAME™

RÈGLES DU FooBaSKILL

Mars 2017

INTRODUCTION

Le FooBaSKILL est une nouvelle discipline qui a été développée par trois enseignants suisses d'éducation physique et sportive. Cette dernière met en pratique les attributs du football et du basketball, et se joue avec le ballon innovateur SKILLTheBall qui est composé d'une texture football et basketball.

Les règles du jeu ont été minutieusement réfléchies afin d'améliorer chez l'enfant :

- 1) les cinq capacités de coordination (orientation, rythme, différenciation, réaction et équilibre)
- 2) la 2^{ème} intention offensive et l'organisation défensive au football
- 3) les rebonds offensifs et défensifs au basketball
- 4) la créativité
- 5) la capacité de marquer des points
- 6) la stimulation cognitive

RÈGLES DE BASE

La spécificité du FooBaSKILL se trouve dans l'alternance du travail du bas du corps (football) et du haut (basketball). Les joueurs changent de discipline au niveau de la ligne médiane du terrain de jeu.

La moitié du terrain est équipée de deux buts de football, constitués de deux éléments supérieurs d'un caisson de gymnastique. Sur ces derniers, se trouve un cône ou un but FooBaSKILL. Dans l'autre moitié se trouve un panier de basketball. Les murs de fond et latéraux font partie intégrante du terrain de jeu. Les joueurs peuvent donc utiliser ces derniers pour faire rebondir le ballon.

Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent. Durant la 1^{ère} mi-temps, une équipe défend les buts de football et attaque le panier de basketball. Puis en 2^{ème} mi-temps, les équipes inversent les rôles.

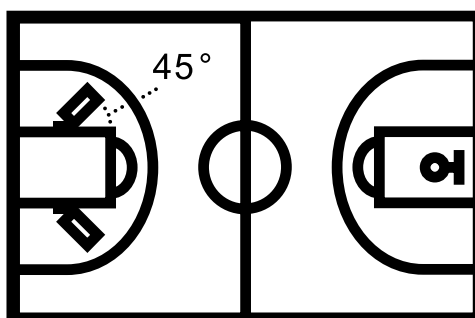
Les règles de base sont identiques à celles du football et du basketball (cf. Règle 5).

Les points sont attribués selon la règle 6 de ce document.

RÈGLE N°1 – TERRAIN DU JEU

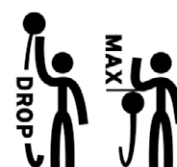
- 1.1. Le FooBaSKILL se joue dans une salle de gymnastique.
- 1.2. La ligne médiane doit être visible.
- 1.3. Les lignes latérales et les lignes de fond ne sont pas prises en considération.
- 1.4. Les murs font partie intégrante du terrain. Jouer avec les murs (ou parois) est permis au football et au basketball. Il est possible de se faire une auto-passe contre le mur ; de faire une passe contre le mur pour le partenaire ; de marquer un goal à l'aide du mur.

- 1.5. Le plafond et tous types d'engins suspendus sont considérés comme extérieur au terrain.
- 1.6. La moitié du terrain est équipée de deux buts de football, constitués de deux éléments supérieurs d'un caisson de gymnastique. Sur ces derniers, se trouve un cône un but FooBaSKILL. Cette installation sert de buts pour la partie football et doit être placée comme l'indique l'image. Dans l'autre moitié se trouve un panier de basketball.



RÈGLE N°2 – SKILLTheBall

La nature du jeu étant un mélange de football et de basketball, il s'impose l'utilisation d'un ballon adapté du point de vue de la texture, du poids, de la taille, de la qualité du tir et du rebond. SKILLTheBall a été spécialement développé afin de répondre à tous ces critères. Il est composé d'une texture football et basketball.



Recommandation:

Afin d'exploiter d'une manière optimale les propriétés du SKILLTheBall, il est important de gonfler le ballon selon la consigne imprimée sur celui-ci: 0.33-0.36 bar/4.8-5.2 psi. Voir illustration ci-dessus.

RÈGLE N°3 – NOMBRE DE JOUEURS

Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent sur le terrain.

Recommandation:

Il est possible d'augmenter le nombre de joueurs à 5, notamment pour les plus jeunes.

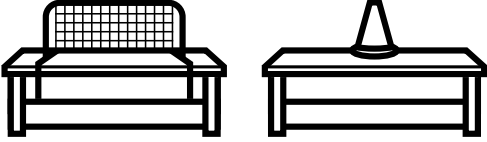
RÈGLE N°4 – DURÉE DU MATCH

- 4.1. La durée du match est de deux mi-temps de cinq minutes.
- 4.2. Pendant la 1^{ère} mi-temps, une équipe attaque les buts de football et défend le panier de basketball. Puis, en 2^{ème} mi-temps les équipes inversent les rôles.

RÈGLE N°5 – FAUTES

- 5.1. Les règles de football en salle font foi.
- 5.2. Les règles de basketball (marcher, double dribble, etc.) s'appliquent.
- 5.3. Lors d'une faute, le jeu continue à l'endroit où la faute a été commise.
- 5.4. Lors d'une faute, le joueur pose le ballon au sol avec une main au minimum et le jeu redémarre instantanément par une passe.
- 5.5. Lors d'un tir au football dont l'intention est de faire tomber le cône ou de marquer un but, le ballon n'a pas le droit de dépasser la hauteur de ces éléments. Si cela arrive, une faute est commise et le ballon va à la défense.
- 5.6. Les tacles au FooBaSKILL sont interdits.
- 5.7. Une faute est commise si le ballon touche le plafond et tous types d'engins suspendus.
- 5.8. Une faute est commise si le ballon rebondit sur le rebord de la planche de basketball.
- 5.9. Une faute est commise si le ballon rebondit sur l'arrière de la planche, ainsi que sur la structure supportant le panier de basketball.

RÈGLE N°6 – NOMBRE DE JOUEURS

	 FOOTBALL	 BASKETBALL
1 PT.	Le ballon touche la partie inférieure de tous les côtés du caisson. Les joueurs peuvent marquer à 360 degrés autour du caisson.	Le ballon rebondit sur la planche et touche le sol, sans avoir touché l'anneau du panier.
2 PTS.	Le ballon touche le caisson et est stoppé (amorti) avec la semelle par un coéquipier ou soi-même avant qu'il franchisse la ligne médiane (2 ^{ème} intention offensive). Uniquement 1 point est marqué si un défenseur stoppe (amorti) avec la semelle le ballon avant l'attaquant.	Le ballon rebondit sur la planche, sans avoir touché l'anneau du panier et il est saisi et bloqué à deux mains par un coéquipier avant qu'il touche le sol (rebond offensif basketball).
3 PTS.	Le ballon fait tomber le cône ou rentre dans le but FooBaSKILL.	Le ballon rentre dans le panier.
0 PT.	AUCUN POINT N'EST DONNÉ, SI: Le ballon touche la partie supérieure du caisson. Le jeu continue sans interruption. REMARQUE: Pour tout autogoal, 1 point est attribué à l'adversaire.	AUCUN POINT N'EST DONNÉ, SI: - Le ballon touche l'anneau durant le tir. Le jeu continue sans interruption. - Le ballon rebondit sur l'arrière de la planche, sur le rebord, ainsi que sur la structure métallique supportant le panier de basketball. Une faute est commise. - Le ballon est saisi et bloqué à deux mains par l'adversaire avant qu'il touche le sol (rebond défensif basketball). Le jeu continue.
APRÈS UN POINT MARQUÉ: L'engagement se fait au plus vite à l'endroit où le ballon est récupéré par le défenseur. Le joueur pose le ballon au sol avec une main au minimum et le jeu redémarre instantanément par une passe.		

RÈGLE N°7 – ENGAGEMENT

- 7.1. L'engagement du début de match et de la mi-temps se fait au milieu de terrain par l'équipe en position défensive au basketball, balle à la main. Chaque équipe est dans son camp.
- 7.2. Après un point marqué au football et au basketball: l'engagement se fait au plus vite à l'endroit où le ballon est récupéré par le défenseur. Le joueur pose le ballon au sol avec une main au minimum et le jeu redémarre instantanément par une passe.

Recommandation:

Pour faciliter le jeu, le responsable du jeu peut, après un point marqué, autoriser une première passe «libre» mais sans qu'elle ne franchisse la ligne médiane.