



Poull ball

Nouveau sport alternatif



François Poull

www.poull-ball.com

poullball@gmail.com



UN PEU D'HISTOIRE

Le Poull Ball est né en 2009 en Belgique. François Poull, professeur en éducation physique, recherchait un moyen alternatif pour développer la coopération tout en intéressant ses élèves. Le but était de créer un jeu pour tout le monde. Avec peu de matériel, des règles accessibles et une philosophie fun, les filles et les garçons pourraient jouer ensemble au même jeu et au même moment. Le nom « Poull Ball » vient de son inventeur. Au départ, il s'agissait surtout d'une idée pour répondre aux besoins de ses classes. Aujourd'hui, le jeu s'est répandu dans plus de 500 écoles à travers 16 pays, principalement en Belgique, en France, en Suisse et au Canada.



EN BREF

- Deux équipes mixtes de 5 joueurs
- Une grande balle (55cm de diamètre)
- Deux bases (poteaux et plateformes)
- Deux cibles (cubes de 6 couleurs)
- Deux zones impénétrables (cercles)

Idéalement, les joueurs s'auto-arbitrent. Le professeur devient alors un simple garant du respect des règles.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Le Poull Ball est innovant, mais pas seulement, il est également un moyen privilégié pour développer la coopération socio-motrice, le vivre ensemble et les valeurs éducatives de base.

Voici quelques exemples :

- Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune
- Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et de chacun en fonction du but à atteindre
- Intégrer positivement avec ses partenaires et adversaires

MATÉRIEL OFFICIEL



LES RÈGLES



1 COMMENT MARQUER ?

Le **but** est de **renverser un cube** situé sur un des deux socles.

La technique de tir est libre :

- ✓ soit à une main ou deux mains
- ✓ soit en manchette ou passe avant haute

En **compétition**, le tir de volée rapporte deux points :

- ✓ Avec les pieds au sol, en une seule touche (par tape, en déviation ou en smash)
- ✓ En l'air, sans appuis au sol, avec rattrapé – lancé (style tip pin ou alley oop)

A l'école ou lors d'initiations, les participants peuvent jouer avec les couleurs du cube et utiliser ainsi la cible comme un dé pour encore plus de fun. (Exemple : Le jaune vaut 3 points, le rouge ne rapporte rien, le vert fait gagner...)

2 LA REMISE EN JEU SE FAIT DU CENTRE APRÈS AVOIR MARQUÉ UN BUT.

3 LES RENTRÉES SE FONT DE L'ENDROIT OÙ LA BALLE EST SORTIE.

4 CIRCULATION DE LA BALLE ET PROGRESSION :

- ✓ **Obligatoire** : 3 passes avant de tirer, maximum 5 secondes balle en main
- ✓ **Autorisé** : 3 pas, balle en main (changer une fois de pied pivot)
- ✓ **Interdit** : Le dribble, la pénétration des zones infranchissables (cercles)

5 FAUTES A SANCTIONNER

- ✓ non-respect des 3 pas
- ✓ Non-respect des 3 passes



RENTRÉE

- ✓ Faute sur une occasion de but



PENALTY

Si un défenseur fait une faute volontaire sur une occasion de but. On accorde le but, le point compte !

Exemple : Le défenseur fait exprès de rentrer dans la zone sur un tir, ou touche le cube pour le remettre...

Basé essentiellement sur le fair-play, l'enseignant va tenter d'éviter ce genre de comportements. Si un tel geste se produit, nous pouvons sanctionner l'élève pour une durée de quelques minutes.

6 LES REMPLACEMENTS

- ✓ La mixité doit être respectée à tout moment
- ✓ Le nombre de remplacements est illimité
- ✓ Le remplacement doit obligatoirement se faire lors d'un arrêt de jeu



7 LE PENALTY

Il se joue du milieu de terrain (en fonction de l'espace). 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.

8 LA MARQUE

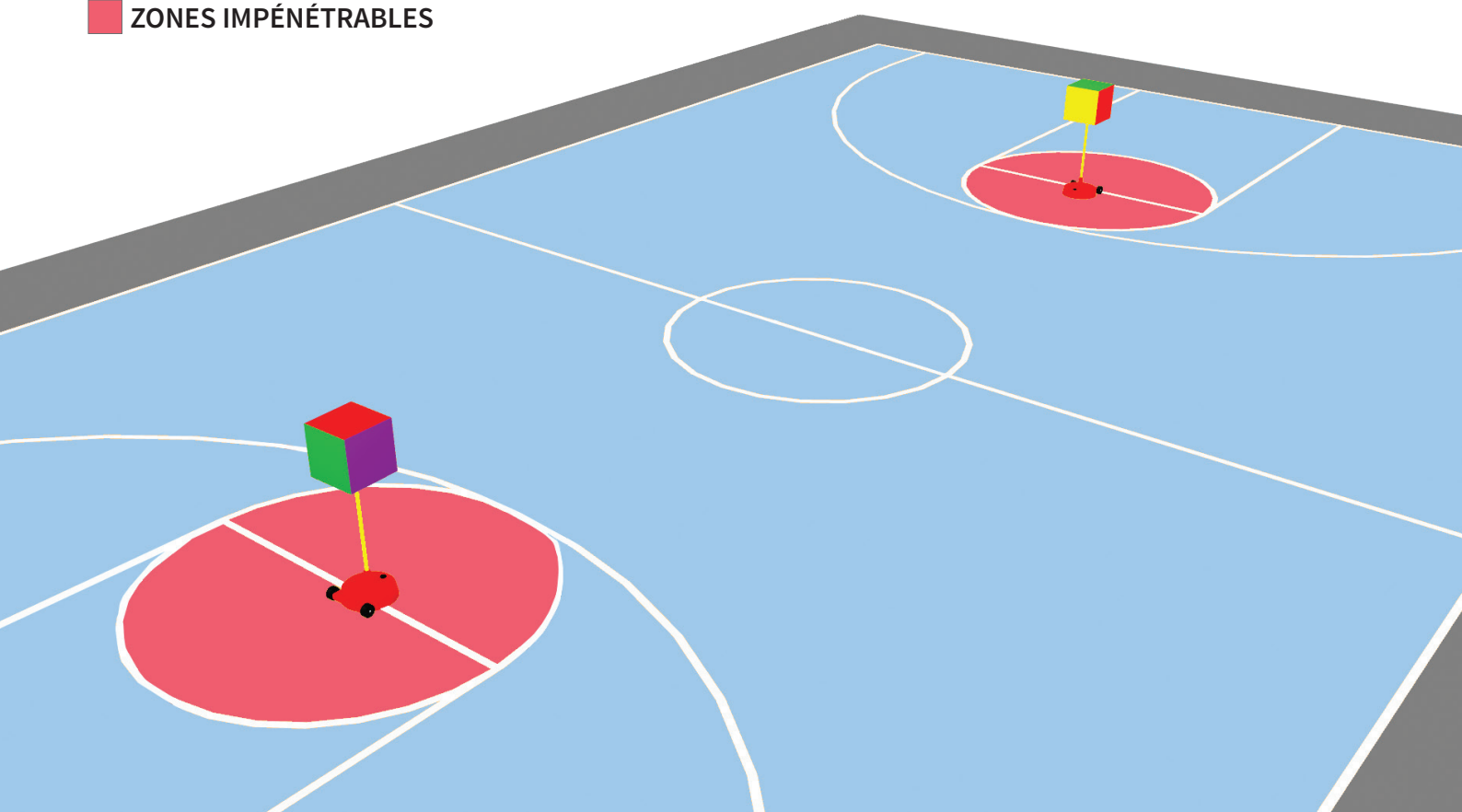
Lorsque les équipes marquent un ou deux points, l'ensemble des joueurs sont amenés à applaudir le geste quelle que soit l'équipe concernée.

9 DÉBUT ET FIN DE PARTIE

Les deux équipes sont alignées au centre du terrain, elles se croisent et se serrent la main.

 TERRAIN DE POUILL BALL

 ZONES IMPÉNÉTRABLES



Poull Ball

Jeux d'apprentissages



poullball@gmail.com



Niveau 1



Difficulté



Niveau 2



Difficulté



Niveau 3



Difficulté



Poull Ball

Mon album



LA MOUCHE

Les joueurs sont tous en cercle autour du professeur. Une « mouche » imaginaire leur est distribuée à chacun. Ils referment leurs mains pour la conserver. L'enseignant va leur faire des passes successivement. C'est le seul moment où ils peuvent ouvrir leurs mains. Par contre, s'il s'agit d'une feinte et qu'ils réagissent, la mouche s'envole... La partie sera remportée par le joueur le plus concentré.

LA CIBLE GÉANTE

Sous forme de duel : Deux équipes sont séparées sur chaque demi-terrain. La première qui fait tomber la cible géante remporte le duel. De chaque côté, on construit un château. 2 tours (cônes) de part et d'autre du socle. Par lancers consécutifs, les joueurs doivent faire tomber les tours. Une fois ce défi réussi, et pas avant, ils ont le droit d'aller chercher le cube (la cible géante) pour le mettre sur le socle. La première équipe qui réussit à faire tomber la cible géante remporte la partie.



CHRONO EN MAINS

Selon la philosophie du défi, les joueurs vont apprendre à construire la contre-attaque. Par vagues de 5 ou 6 joueurs, le but est de réaliser une traversée d'une cible à l'autre le plus rapidement possible (chrono). Il est interdit de dribbler et de marcher avec la balle en mains. Le jeu se fait par passes, d'abord sans aucune opposition et puis progressivement contre des défenseurs. Les variantes sont nombreuses...





poullball@gmail.com



LA BROCHETTE

En situation globale simplifiée, le but est d'apprendre à attaquer les deux cibles. Les joueurs sont alignés sur la ligne médiane. Cette disposition ressemble à une brochette avec des morceaux de viandes (attaquants) et des légumes (défenseurs) en minorité. L'enseignant fait une passe à un attaquant et le jeu démarre. La supériorité numérique et l'utilisation des deux camps permettent de favoriser le jeu offensif. Les défenseurs doivent s'organiser pour contester les passes et ainsi éviter l'accès aux cibles.



LA FORÊT GELÉE

En situation de match, le but est d'utiliser les couloirs. Quelques portes sont disposées sur le terrain. Le fait de passer dans ces stations permet à l'équipe en possession de la balle de geler ses opposants. En effet, lorsqu'une porte est traversée, les défenseurs sont immobilisés pendant quelques secondes jusqu'au coup de sifflet. Juste le temps pour les autres d'en profiter pour marquer des points.



LE COLLIER

En situation globale simplifiée, le but est d'apprendre à occuper un maximum d'espace. Les joueurs sont en cercle autour du rond central. Cette disposition ressemble à un collier dans lequel il y a des perles (attaquants) et, en minorité, des diamants (défenseurs). L'enseignant lance la balle dans un coin de la salle et le jeu démarre. La supériorité numérique et l'utilisation des deux camps permettent de favoriser la circulation de balle. On combat ainsi le phénomène courant de grappe de raisins.



Poull Ball

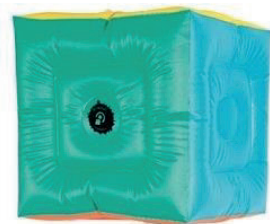
Joue avec les couleurs
Utilise la cible comme un dé



poullball@gmail.com



1



2



3



Jaune
