



UFOLEP

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 attachés 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 penalty quand il y a une faute qui impacte une occasion de but, quand il y a 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 »

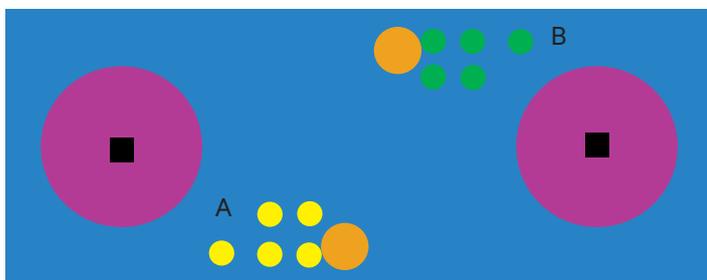
**But:** Enchaîner dix passes successives entre les joueurs d'une même équipe sans que le ballon ne tombe par terre. Ceci sans opposition d'une équipe adverse.

**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.

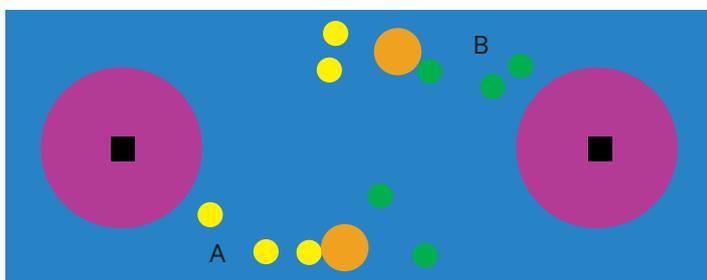
Une fois que l'on a fait 9 passes, la dixième est en fait un tir sur le cube.

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

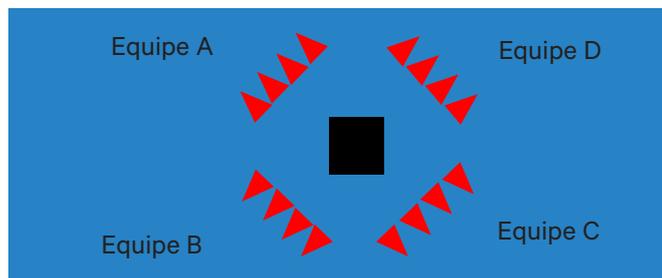
▲ : Plots

## 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.



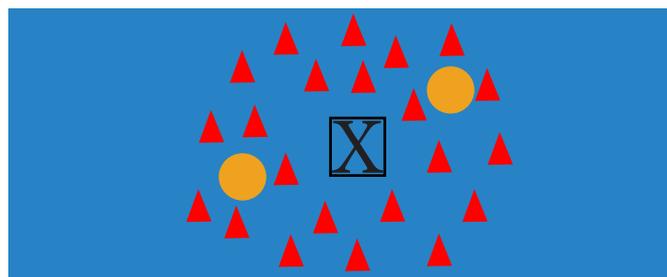
## Situation n°3 « Save your galaxy »

**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.

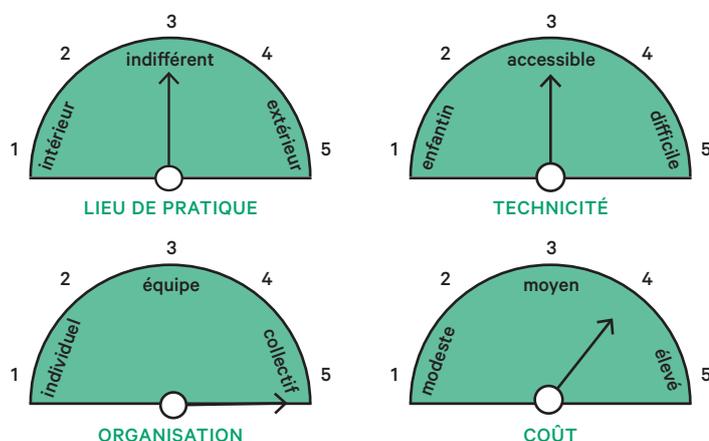
**Réengagement après une faute :** Remise en jeu par un joueur adverse à l'endroit de la faute. La défense recule de 3 pas.

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/](http://www.poull-ball.be/)

**Vidéo démo :**

[www.youtube.com/watch?v=WxgkoCHmocl](http://www.youtube.com/watch?v=WxgkoCHmocl)

