

Méthodologie niveau rouge

Definition du niveau

9, 10 et 11 ans

(9, 10 et 11 ans) L'enfant, la relation au ballon, au cadre et aux coéquipiers.

But

Les enfants perfectionnent le maniement du ballon. Ils apprennent à collaborer avec des coéquipiers et à jouer avec des adversaires.

Structure de l'entraînement

Les parties spécifiques au tchoukball occupent environ 2/3 de la leçon, le 1/3 restant est orienté sur la diversité des jeux, des sports, des formes du mouvement non présentes dans le tchoukball : glisser, se balancer, grimper...

Thèmes principaux

Maniement du ballon, lancer, viser et attraper.

Points importants de la technique

Lancer, attraper, tirer.

Thèmes

Faire des passes de différentes longueurs, s'orienter dans la salle, collaborer et se positionner judicieusement en compléments à toutes les formes de mouvements décrites par J+S.

Les formes de jeu du tchoukball

Elles sont prévues pour solliciter énormément chaque enfant ; ils « touchent » beaucoup le ballon, sont tous concernés par le jeu et prennent confiance

Objectifs d'apprentissage

JOUER AU TCHOUKBALL	JOUER	FORME DE BASE DU MOUVEMENT	CONCEPT DE MOTRICITE SPORTIVE
Faire une passe en mouvement. Rattraper une balle lancée sur le filet par un partenaire. Tirer en utilisant de l'élan. En défense, se placer en miroir du ballon. Tirer avec un angle d'approche au cadre. Varier les angles d'approche.	Collaborer avec quelques partenaires. Être fair-play. Respecter les règles et savoir compter les points. Reconnaître les rôles des coéquipiers et des adversaires. Apprendre à perdre et gagner.	Lancer avec précision (6 à 12 m). Lancer en mouvement. Attraper en mouvement. Se déplacer, se positionner pour attraper le ballon en fonction de sa trajectoire.	Physis : améliorer la coordination, fortifier les os, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, stimuler le système cardiovasculaire, entretenir la souplesse. Psyché : « rire-apprendre-réaliser une performance »

Les ballons préconisés

Des balles souples et lentes sont utilisées pour que les enfants fassent diverses expériences sans peurs ni craintes, sans risque de blessures et sans douleurs. Lors de l'utilisation du cadre, des ballons (petites tailles pour tenir dans une main d'enfant) réagissant bien aux tirs sont privilégiées. Mais ils restent souples et lents pour que les enfants apprennent la technique de la prise de balle et puissent l'exercer avec du succès.