

J+S Sport des enfants: Introduction au tchoukball - Leçon 2

Règles et concepts de base (7-10 ans)

Auteur

Emile Guinand, Expert Tchoukball

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥45 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7 - 10 ans
 Taille du groupe 6 - 20
 Env. du cours En salle de sport
 Aspects de sécurité Utilisation de balles souples. Attention aux balles qui roulent au sol, veillez à ranger les balles superflues (chariot, filet).

Objectifs/But d'apprentissage

Acquérir les règles du tchoukball adaptées aux enfants de 7-10 ans et les principaux concepts de jeu permettant de jouer en monopolaire à 2c2 ou 3c3.

Indications

Organisation : Cette leçon permet d'introduire les règles principales, ainsi que les principes généraux nécessaires pour jouer en monopolaire. Chaque exercice introduit une règle ou un concept de jeu et permet de comprendre son application par la pratique. La leçon se construit comme suit :

Ex. 1 : Introduit la règle de la zone interdite aux défenseurs et le principe du tir. Permet également d'introduire la règle des deux pas.

Ex. 2 : Introduit la règle qui stipule qu'une faute est commise lorsque la balle tombe au sol et le fait qu'il est interdit de marcher balle en main.

Ex. 3 : Permet de différencier et comprendre les rôles d'attaquant et de défenseur.

JEU : Les règles de jeu sont celles du niveau rouge (cf. feuille distribuée en annexe).

Contenu

MISE EN TRAIN et PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>EXERCICE N°1</p> <p>Objectif : Comprendre le fonctionnement de la zone de tir. Collaborer en effectuant un maximum de passes réussies à la suite sans que la balle tombe.</p> <p>Organisation : Les enfants font une colonne derrière le cône. Le premier s'avance dans la zone et tire la balle sur le cadre de manière à ce qu'elle rebondisse en dehors de la zone. Le deuxième rattrape la balle en dehors de la zone de tir avant de lui-même s'avancer dans la zone et tirer. (possibilité de faire 2 groupes)</p> <p>Varié pour chauffer : Donner diverses tâches entre le tir et le retour dans la colonne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aller toucher un mur • Sauter par dessus plusieurs obstacles • Tâche de coordination (roulade / panier / corde à sauter / équilibre / ...) • Tâche physique (sauts, « burpees », ...) <p>Faire un concours de vitesse entre les 2 groupes : le premier à X passes, si la balle tombe, on retombe à 0.</p>		<p>1-2 cadres, 1-2 ballons, 1-2 cônes</p> <p>Accessoires pour les variations (caisson, tapis, corde à sauter, balle, banc, etc.)</p>

<p>10'</p>	<p>EXERCICE N°2</p> <p>Objectifs : Maîtriser la passe dans le but de faire avancer la balle d'un point à l'autre, sans se déplacer avec la balle.</p> <p>Organisation : Par 2, les enfants partent depuis un tapis et doivent amener la balle sans qu'elle tombe sur le tapis de l'autre côté de la salle (largeur ou longueur selon le niveau). Les enfants n'ont pas le droit de se déplacer avec la balle.</p> <p>Varié : Une paire de tapis par équipe de 3-4 enfants. Les enfants doivent déplacer l'ensemble des balles (plusieurs types) posées sur le tapis de départ sur le tapis à l'opposé (sans marcher avec la balle). Si la balle tombe, on doit la ramener sur le tapis de départ.</p>		<p>Tapis</p> <p>Balles</p>
<p>10'</p>	<p>EXERCICE N°3</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le fonctionnement de la zone d'attaque. • Différencier le rôle de défenseur et d'attaquant • Construire une attaque par 2 (passes + tir). • Apprendre à se placer en défense. <p>Organisation : Par 2, les enfants partent depuis le cône et doivent se faire des passes puis tirer sur le cadre depuis l'intérieur de la zone de tir de telle sorte que la balle rebondisse en dehors de celle-ci. Un autre groupe de 2 vient défendre l'attaque en se plaçant en dehors de la zone de tir. L'équipe qui a défendu va dans la colonne d'attaque et l'équipe qui attaquait va dans celle de défense.</p>		<p>1 cadre (ou plus si on fait plusieurs postes)</p> <p>1 balle</p> <p>Deux cônes</p>
<p>PARTIE FINALE: JEU EN MONOPOLAIRE À 2C2 OU 3C3</p>			
<p>15'</p>	<p>JEU</p> <p>Objectifs : Comprendre et appliquer des règles de jeu simplifiées du tchoukball.</p> <p>(Cf. Règles du niveau rouge)</p>		<p>1 Cadre</p> <p>1 Balle</p>