



# J+S-Sport des enfants: Introduction au Tchoukball - Leçon n°3

## Niveau Rouge

### Auteur

Emile Guinand, expert J+S tchoukball sport des jeunes

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 9, 10 et 11 ans  
Taille du groupe 6-20  
Env. du cours En salle de sport, en extérieur sur un terrain en gazon ou en dur  
Aspects de sécurité Veiller à enlever les éventuelles balles inutilisées se trouvant le sol.

### Objectifs/But d'apprentissage

Acquérir les règles et principes de jeu du tchoukball correspondant au niveau rouge du « Concept tchoukball sport des enfants ».

### Indications

Utiliser les règles de jeu du tchoukball en fonction du niveau rouge. Fiches pratiques à télécharger en suivant ce lien : <http://tchouk.ch/sde> FicheMethodeNiveauRouge.pdf et FicheOrganisationTournoiNiveauRouge.pdf

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>TOUR DE PASSE-PASSE</b> En duo avec une balle.  La première équipe qui arrive à 10 passes réussies (~6m) :  → <u>varier le type de lancer</u> : - Par le haut   - Par le bas   - En arrière   - Entre les jambes en arrière   - A deux mains   - Bras roulé   - Mauvaise main   etc.		Balles
5'	<b>TIR EN EXTENSION</b> Tir en extension contre un chariot de tapis de 32. Libre Avec un « gardien » devant le tapis.		Balles 2 Cadres 2 Chariot de tapis de 32.
10'	<b>VIDE TON CAMP</b> 2 équipes dans deux camps séparés par la ligne médiane. Un cadre dans chaque camp (stabilisé par un caisson à l'arrière). Le nombre de balles dans chaque camp est égal au nombre de joueurs de l'équipe. Le but est de se débarrasser de toutes ses balles. Le tir d'une balle dans l'autre camp se fait obligatoirement par l'intermédiaire du cadre avec un tir en extension.  <u>Variante:</u> - Changer l'orientation du cadre, pour obliger les enfants à devoir tirer depuis le côté pour atteindre l'autre camp.  - Pour pouvoir tirer au cadre, il faut préalablement avoir réussi 3 ou 5 passes successives avec un partenaire, sans que la balle ne touche le sol.		Balles 2 Cadres

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<p><b>ATTAQUES À 3</b></p> <p>Un groupe de 3 en défense. Un autre groupe de 3 construit une attaque depuis le cône. Durant l'attaque, chaque personne du groupe doit toucher au moins une fois la balle.</p> <p>Le groupe des attaquants attaque plusieurs fois sur le groupe de défenseurs. Au milieu de l'exercice, les rôles s'inversent.</p> <p>→ discussion sur la stratégie à mettre en place pour marquer le point (placement sur les côtés et passes pour faire déplacer la défense).</p> <p>2<sup>e</sup> tour en essayant d'appliquer cette stratégie</p>		Balles Cadre Cône
15''	<p><b>LA MEILLEURE DES ATTAQUES C'EST LA DÉFENSE</b></p> <p>Par groupe de 3.</p> <p>Un groupe en défense, les autres groupes attaquent tour à tour sur les défenseurs comme à l'exercice précédent. Si la défense bloque, elle marque un point et peut rester en défense. Si elle rate la balle, l'équipe qui attaquait gagne le droit d'aller en défense. La défense peut marquer 3 points successifs au maximum, le cas échéant, un changement est effectué.</p> <p>(Il n'est pas possible de marquer de point en attaque, mais uniquement de gagner le droit d'aller en défense).</p> <p>Les points sont symbolisés par des petits cônes accumulés dans le cerceau du groupe.</p>		Balles Cadre Petits cônes Cerceaux

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
30'	<p><b>JEU 3 C 3 SELON LES RÈGLES DU NIVEAU ROUGE</b></p> <p>Jeu n°1 → Libre</p> <p>Jeu n°2 → Contrainte dans la prise d'élan (au delà des lignes vertes)</p> <p>Jeu n°2 → Libre</p>		Balles 2 Cadres Scotch (pour les lignes)