

# J+S Sport des enfants: Introduction au tchoukball - Leçon 1

## Niveau Vert : Le château fort

### Auteur

Muriel Sommer Vorpe, Responsable de la formation J+S tchoukball

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥45 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 5, 6 et 7 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 Utilisation de balles souples. Attention aux balles qui roulent au sol, veillez à ranger les balles superflues (chariot, filet).

### Objectifs/But d'apprentissage

Lancer et attraper. Découvrir l'effet du rebond du cadre de tchoukball.

### Indications

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

**Organisation :** cette leçon se réalise avec 3 ou 4 cadres au centre de la salle, les filets dirigés vers l'extérieur. Les exercices sont proposés sous forme de « ronde » autour des cadres.

**L'histoire :** A l'assaut du château-fort : à l'aide de boulet de canon les enfants assiègent l'enceinte du château et attaque le donjon (formé par les 4 cadres) pour devenir les châtelains de la cité.

**Rituels :** le moniteur siffle un coup, la bataille s'arrête nette et tous les soldats sont transformés en statues. Le moniteur qui fait un « toit » avec ses bras par-dessus sa tête signifie que tous les soldats rentrent au camp, se reposent autour du feu et écoutent la suite...

### Contenu

#### MISE EN TRAIN et PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p><b>Objectif :</b> « lancer » et viser le filet afin que le ballon « revienne ».</p> <p><b>Organisation :</b> sous forme de ronde, quand un enfant arrive devant un cadre il lance son « boulet » et court pour le « suivre » et l'attraper avec les mains. Il se déplace au cadre suivant et ainsi de suite. A chaque passage devant le chariot à balles, l'enfant choisit une autre sorte de « boulet de canon ».</p> <p><b>Variations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les déplacements : à pieds joints, en sautant sur un seul pied, en marche arrière, en driblant...</li> <li>- les lancers : fort, doucement, main droite et gauche, par le bas, par le haut, à 2 mains...</li> <li>- le sens de rotation de la « ronde ».</li> </ul>		4 cadres, 2 tapis, différentes sortes de ballons (en tout cas un par enfant), 1 « bac » pour ranger les ballons,
10'	<p><b>Objectif :</b> « attraper » le ballon (des objectifs différents peuvent être donnés fonction des différentes capacités des enfants : attraper le ballon après son rebond sur le filet ou après un rebond au sol ou encore avant qu'il ne sorte de l'enclos...).</p> <p><b>Organisation :</b> exercice identique au précédent ajouter une muraille extérieure (cercle pointillé rouge dans le schéma ci-contre) par exemple des lignes au sol, des cônes... Les « soldats » ne peuvent pas aller chercher leur œuf hors de l'enclos au risque de se faire attaquer par des mercenaires. Le moniteur ou quelques enfants jouent les mercenaires autour de la muraille.</p>		des cônes pour marquer l'enceinte du château

10'	<p><b>Objectifs</b> : différencier les rôles attrapeur/lanceur et découvrir l' « effet miroir » du cadre</p> <p><b>Organisation</b> : mise en place identique au premier exercice mais par groupe de 2 avec 1 balle par groupe. Mettre un cerceau par cadre sur le sol (en augmentant progressivement l'angle du lancer par rapport au filet, voir schéma ci-contre). Le lanceur se positionne dans le cerceau pour lancer la balle sur le filet. L'attrapeur se met en « miroir » du ballon, quand il a la balle en main, il va au cadre/cerceau suivant et devient le lanceur. Ainsi de suite.</p> <p><b>Varié</b> : sous forme de concours, sur 2 tours, qui a attrapé le plus de ballons (individuel) ? quelle duo a fait le plus de lancer/attraper consécutifs (par équipe) ou en tout ?</p>		Cerceaux
10'	<p><b>Objectifs</b> : jouer, marquer et compter les points. Eventuellement former des groupes en fonctions des capacités des enfants et fixer des objectifs différents dans chaque groupe. Par exemple, le point est marqué par le lanceur si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le ballon après son rebond sur le filet tombe au sol dans la zone de jeu</li> <li>- le ballon après son rebond sur le filet tombe plus d'une fois au sol dans la zone de jeu</li> <li>- le ballon après son rebond sur le filet sort de la muraille.</li> </ul> <p><b>Organisation</b> : mise en place identique au premier exercice mais sans « ronde ». Former 1 groupe par cadre, 1 balle par groupe. Chaque groupe joue sur « son » cadre. Mettre un cerceau au sol par cadre, former une colonne de « lanceurs » derrière le cerceau. Le « lanceur1 » prend la balle et tir depuis le cerceau. L' « attrapeur1 » se met en miroir du « lanceur ». Le lanceur marque un point si : voir objectifs!</p> <p>Le « lanceur1 » devient « attrapeur2 » et l' « attrapeur1 » passe le ballon au « lanceur2 » qui s'est positionné à son tour dans le cerceau. L' « attrapeur1 » va en queue de colonne.</p>		

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Les enfants se donnent la main tout autour du donjon (les 4 cadres). Nous avons « gagné » le château et maintenant il nous appartient ainsi que son énorme trésor. Sauts sur place et cris de joie... maintenant tous ces combattants sont très fatigués, tout le monde s'assied puis se couche pour s'endormir. Une fois le calme revenu les enfants peuvent aller aux vestiaires...</p>		