

J+S-Kids: 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 5-10 ans

Taille du groupe 6-20

Env. du cours Salle de sport

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 ».

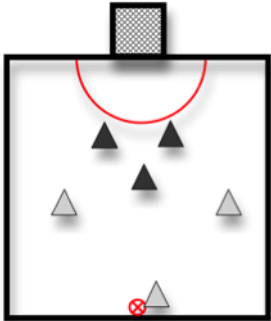
Contenu

MISE EN TRAIN

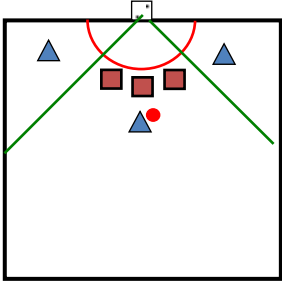
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	TOUR DE PASSE-PASSE En duo avec une balle. La première équipe qui arrive à 10 passes réussies (~6m) : <u>→ varier le type de lancer :</u> - Par le haut - Par le bas - En arrière - Entre les jambes en arrière - A deux mains - Bras roulé - Mauvaise main etc.		Balles
10'	TIR STATIQUE 1 ballon pour deux disposés face à face à ~6-9 m 1. Lancer par en haut, à une main, le ballon au sol (~ 3 m devant soi) afin qu'il rebondisse jusqu'au vis-à-vis. 2. Idem, mais avec le droite-gauche et blocage. 3. Idem, mais avec le droite-gauche et le saut (tir en suspension). 4. Idem, mais avec une cible (cerceau) entre les deux. 5. Lancer par en bas, en passant le ballon entre deux piquets. 6. Lancer par en bas en roulant la balle sur un banc suédois.		Balles Cerceaux Poteaux
10'	TIR ET RÉCEPTION Deux colonnes séparées par un tapis. Le premier joueur tir de sorte que le premier de la colonne opposée puisse réceptionner la balle et tirer à son tour. Le joueur qui a tiré change de colonne. Idem avec deux pas avant le tir. Var : mettre le tapis dans la longueur pour écarter plus les colonnes. Mettre deux tapis pour écarter les colonnes		Balles 1 Cadres 1 Tapis de sol
10'	TIR EN EXTENSION Tir en extension contre un chariot de tapis de 32. Libre Avec un « gardien » devant le tapis. Si le gardien empêche le but, alors il est remplacé par le tireur → 1 point si on marque le goal → 1 point si comme gardien on bloque la balle avant qu'elle ne touche le sol.		Balles 2 Cadres 2 Chariot de tapis de 32.
10'	DÉFENSE 1. Défenseur face au mur à ~ 3 m, tireur lance le ballon contre le mur, défenseur capte le ballon. Idem mais à genou sur un tapis. 2. Par 2, un doit défendre le tapis posé au sol, l'autre lance la balle par en bas dans le but qu'elle retombe sur le tapis.		Balles Mur Tapis
10'	VIDE TON CAMP		Balles

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 		2 Cadres
--	---	--	----------

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<p>ATTAQUES À 3</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^e tour en essayant d'appliquer cette stratégie</p>		Balles Cadre Cône
15''	<p>LA MEILLEURE DES ATTAQUES C'EST LA DÉFENSE</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>JEU 3 C 3 SELON LES RÈGLES DU NIVEAU ROUGE</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)