

Méthodologie niveau bleu

Definition du niveau

7, 8 et 9 ans

(7, 8 et 9 ans) L'enfant, la relation au ballon et au cadre

But

Les enfants apprennent prioritairement le maniement du ballon. Le but est d'emmagasiner un maximum d'expériences dans différentes situations et avec différents ballons (texture, poids, taille...). Ils prennent plaisir à jouer avec des ballons. Les parties spécifiques au tchoukball prennent plus de place au sein de l'entraînement.

Structure de l'entraînement

Les parties spécifiques au tchoukball prennent un peu plus de place au sein de l'entraînement.

Thème principal

Maniement du ballon

Points importants de la technique

Lancer et viser

Thèmes

Toutes les formes du mouvement décrites par J+S avec un accent particulier pour : courir/sauter, lancer/attraper (loin, près, fort, doucement).

Les formes de jeu du tchoukball

Les enfants apprennent à jouer en équipes de 2 personnes. Les règles du tchoukball, simplifiées au maximum, sans dénaturer le sport ni son état d'esprit leur sont enseignées. Avec ces règles de base, la discipline conserve et respecte ses buts éducatifs.

Objectifs d'apprentissage

JOUER AU TCHOUKBALL	JOUER	FORME DE BASE DU MOUVEMENT	CONCEPT DE MOTRICITE SPORTIVE
Attraper une balle à hauteur de torse. Par deux, réaliser une passe. Lancer la balle sur le filet et l'attraper à son retour. Tirer sans élan de façon à ce que le ballon revienne dans la zone de jeu. Connaître les rôles d'attaquant et de défenseur.	Collaborer avec 1 partenaire. Respecter les règles du jeu. Reconnaître les équipiers et les adversaires. Prendre du plaisir à jouer.	Lancer avec précision (4 à 8m). Attraper contre soi à différentes hauteurs. Combinaison courir-grimper. Courir en équilibre sur 10 cm de large. Tourner autour, slalomer en courant. Combinaison courir-sauter (1 ou 2 jambes). Roulade avant, arrivé debout.	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

Toutes sortes de balles différentes et imaginables (petites, grandes, en mousse, molles, qui vrebondissent ou non, rondes, ovales, en forme de dés...) sont utilisées afin que les enfants fassent une multitude d'expériences. Des balles qui rebondissent sont utilisées lorsqu'il y a jeu ou exercices avec le cadre.