



J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 9

Le sportif professionnel

Christian Zbinden, expert J+S Balle au poing, co-entraîneur de l'équipe nationale masculine M18

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8-10 ans
Taille du groupe Env. 12 enfants
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Enlever les bijoux, ranger les objets inutiles à la leçon, faire attention aux installations murales fixes.

Objectifs/But d'apprentissage

Donner la possibilité à l'enfant de vivre un jour de compétition dans la peau d'un sportif professionnel.

Indications

- Simuler l'atmosphère d'un événement sportif professionnel.
- Adapter les formes d'exercice et la taille des groupes au niveau des enfants.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Salutation et appel Expliquer le déroulement, hisser les couleurs de la nation	Assis en demi-cercle Tirage au sort des nations	Liste de présence Feuille avec les nations Plan de jeu
5'	Marche des nations	Sur la musique, les athlètes (les enfants) entrent dans la salle de sport et sont présentés individuellement	Installation musicale et musique d'ouverture adaptée
5	Echauffement Le moniteur annonce les conditions cadres. Les enfants travaillent par paire de manière autonome. <ul style="list-style-type: none">• Course en avant sur 3 longueurs et en arrière sur 3 longueurs.• A et B sur le dos l'un à côté de l'autre. Les jambes sont fléchies et les hanches levées (les pieds restent au sol). Tourner la balle 10x autour des hanches. Les épaules restent au sol.• A et B assis sur le sol l'un à côté de l'autre. Les jambes sont fléchies et ne touchent pas le sol. Tourner la balle 10x autour des genoux.• A choisit le chemin, B suit et doit sauter 3x par-dessus 10 ballons.• A dribble sur un rythme que B doit reproduire.• A et B se tiennent dos à dos et se passent la balle 10x en faisant un «huit» autour de leurs hanches.• A et B se font des passes directes avec la technique de la balle au poing (avant-bras), avec le moins de fautes possibles.		Balle de balle au poing Terrains de jeu



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2 x 5'	Compétition 1: En solo Formation des équipes/paires toujours selon le plan de jeu du moniteur. Les enfants jouent deux matchs de balle au poing avec des bancs suédois. Les matchs se déroulent sur six terrains 1 contre 1. Les règles sont les mêmes pour tous les terrains. Elles peuvent être adaptées lors du 2 ^e match. (par ex: minimum 2 touches de balle, 3 touches de balle, balles différentes).	Les matchs durent 5 minutes Une victoire rapporte 3 points, une égalité 1 point (le moniteur note les points lui-même).	Bancs suédois et balles de balle au poing Plan de jeu Feuille d'évaluation (seulement pour le moniteur)
2 x 5'	Compétition 2: En double Formation des équipes/paires toujours selon le plan de jeu du moniteur. Les enfants jouent deux matchs de balle au poing avec des bancs suédois. Les matchs se déroulent sur trois terrains 2 contre 2. Les règles sont les mêmes pour tous les terrains. Elles peuvent être adaptées lors du 2 ^e match. (par ex: minimum 2 touches de balle, 3 touches de balle, balles différentes).	Les matchs durent 5 minutes Une victoire rapporte 3 points, une égalité 1 point (le moniteur note les points lui-même).	Bancs suédois et balles de balle au poing Plan de jeu Feuille d'évaluation (seulement pour le moniteur)
2 x 5'	Compétition 3 – En équipe sur un terrain normal Formation des équipes/paires toujours selon le plan de jeu du moniteur. Les enfants jouent 2 matchs de balle au poing sur un terrain normal.	La formation des équipes change, selon le plan de jeu. Le plan de jeu doit être adapté selon le nombre d'enfants. Les matchs durent 5 minutes Une victoire rapporte 3 points, une égalité 1 point (le moniteur note les points lui-même).	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Retour au calme Les enfants font un footing de récupération par deux. A démontre le premier exercice d'étirement (les exercices d'étirement doivent avoir exercés durant les entrainements précédents). B exécute, démontre le deuxième exercice et A exécute.	Les enfants font leur retour au calme selon leurs propres idées Important: retour au calme contenant deux exercices d'étirements	
10'	Remise des prix et fin de la compétition Marche des athlètes derrière le podium. S'ensuit la remise des prix par le moniteur (selon le système de points). Annonce de la fin de la compétition	L'hymne national de l'équipe gagnante peut être téléchargé à l'adresse suivante: http://www.chip.de/artikel/Zum-Download-Nationalhymnen-aus-der-ganzen-Welt_32389356.html Assis en demi-cercle	Podium de caissons à différente hauteur Diplôme pour tous les rangs Installation musicale Hymne national