

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 12

L'histoire de la balle au poing

Auteur

Simone Pfenninger, experte J+S Balle au poing, Gymnastique et J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7-10 ans
 Taille du groupe 8-20 enfants
 Env. du cours Salle de sport
 Aspects de sécurité Enlever les bijoux, déplacer en dehors de la salle les objets qui ne sont pas essentiels à la leçon, faire attention aux différentes installations qui sortent des murs

Objectifs/But d'apprentissage

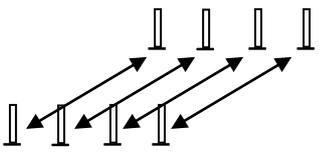
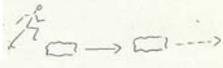
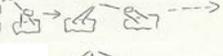
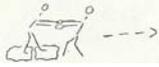
Utiliser l'histoire de la balle au poing (voir annexe) comme fil rouge durant la leçon. Décrire le déroulement de la leçon comme si c'était un jour de compétition.

Indications

S'informer sur l'histoire de la balle au poing et réaliser les exercices en fonction.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Partie 1: Se lever Introduire les exercices dans une histoire : <ul style="list-style-type: none"> • Sommeil profond: les enfants sont allongés et dispersés dans la salle. • Lever rapide au son du réveil. • Les enfants effectuent des sauts de joie dans toute la salle. • Préparation mentale à la compétition: les enfants courent dans la salle et touchent le sol à chaque fois que le moniteur tape dans ses mains. • Habillage: le moniteur démontre et les enfants copient les mouvements (sauter dans le pantalon, etc.). • Chercher la mascotte porte-bonheur: les enfants touchent les 4 murs de la salle. • Déjeuner: les enfants se mettent en colonne par groupes de 4 derrière un piquet. 	Au début, les enfants sont répartis dans la salle. A la fin de la partie 1: 	Histoire d'un jour de compétition 2 piquets pour chaque groupe de 4 enfants
10'	Partie 2: Estafettes Mettre en place des formes d'estafettes. Choisir la distance entre les piquets de manière à minimiser le temps d'attente (travail en intensité). Variante: Estafette navette (répartir le groupe) <ol style="list-style-type: none"> 1. Sliding: se déplacer comme un patineur. 2. Chenille: mains et pied sur une serpillère. Se déplacer comme une chenille, en bloquant les mains et en ramenant les jambes. 3. Estafette de course: se transmettre la serpillère. 4. Lavage du sol: les mains munies des serpillères ont toujours un contact avec le sol. 5. Déplacer les meubles: A se tient sur 2 serpillères, B tire A. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sliding  2. Chenille  4. Lavage du sol  5. Déplacer les meubles  	8 morceaux de tapis ou serpillères

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Partie 3: Préparation à la compétition Directives des exercices: Toutes les formes seront exercées à gauche et à droite. Les exercices peuvent aussi se dérouler sous forme de concours: qui arrive à créer la plus longue passe ininterrompue? <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants se passent d'abord la balle de manière directe, ensuite de manière indirecte (avec une touche au sol). • Les enfants se passent la balle avec un lancer par dessus la tête. Il faut faire attention à l'engagement de la jambe dans le mouvement. • A fait un engagement par le haut pour B. Les balles ne doivent pas être jouées trop fortes. Lors d'engagements appuyés, utiliser de balles molles ou jouer contre un mur. 		1 balle par enfant
30-40'	Partie 4: Compétition (Tournois) Directive des exercices: <ul style="list-style-type: none"> • Pause-boisson • Créer un cri de bataille tous ensemble • Répartition des équipes à partir d'un tirage au sort • Commencement du jeu (2:2 ou 3:3 par-dessus un banc suédois) • Tournois «tous contre tous» (la forme du tournoi est dépendante du temps ou des équipes à disposition) 	Chaque équipe met en place un banc suédois comme filet au milieu de son terrain 	1 banc suédois par terrain et 1 balle de balle au poing (catégorie mini)

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Partie 5: Après la compétition Directive des exercices: <ul style="list-style-type: none"> • Rangement du matériel • Distribution des cadeaux (proclamation des résultats) • Compliments du moniteur. Discuter avec les enfants des points positifs du déroulement du tournoi. • Se taper dans les mains – «Give me five!» • Douche, séchage, habillage, le moniteur démontre, les enfants copient. • Les enfants se disent au revoir avec une tape dans la main. • Les enfants repartent dormir. 	Se retrouver en cercle Les enfants sont répartis dans la salle	



Histoire de la balle au poing (texte se rapportant aux exercices)

Partie 1

Tony, notre jeune joueur de balle au poing est encore profondément endormi (*tous les enfants sont couchés dans la halle et «dorment»*). Tout à coup, le réveil sonne et Tony se retrouve en un éclair sur ses pieds (*les enfants se lèvent rapidement*). Tony étire son corps entier en se réjouissant de la journée de compétition qui l'attend. Il est tellement content qu'il saute 10x les bras tendus en l'air (*les enfants font des sauts de joie*). Il rassemble ses affaires pour la compétition en allant farfouiller rapidement partout dans sa chambre (*les enfants courent dans la halle et touchent le sol lorsque le moniteur tape dans ses mains*). Avant de déjeuner, Tony doit encore s'habiller. Il saute dans ses pantalons (*les enfants miment tous les mouvements*). Il s'assied au sol et enfile ses chaussettes les jambes tendues. Puis il se lève et met un T-Shirt. Afin que la chance soit avec lui lors de la compétition, Tony doit absolument trouver sa peluche porte-bonheur. Mais où est-elle donc? Il court vite dans tous les coins de sa chambre en cherchant sa peluche (*les enfants touchent les quatre coins de la salle*). Ah, elle est là! Il met sa peluche avec ses autres affaires de sport et va déjeuner. Il se met à table (*maximum 4 enfants par table = piquet, en ordre d'estafette*).

Partie 2

Tony est affamé et se réjouit de goûter son muesli. Il se lève et court jusqu'à l'armoire. Oh lala! Le sol est très glissant (*estafette individuelle: glisser sur un morceau de tapis – sur une jambe*). Pendant le déjeuner, Tony observe une chenille multicolore, qui grimpe le long de la fenêtre de la cuisine. Peut-il se déplacer aussi élégamment que la chenille? Tony essaye sur le sol glissant de la cuisine (*estafette individuelle: ramper comme une chenille*). Alors qu'il rêvait en admirant la chenille, Tony a oublié l'heure. Pour arriver à temps à la compétition, il doit se dépêcher. Il court le plus vite possible à nouveau dans sa chambre (*estafette de course normale*). Il rassemble ses affaires et descend quatre à quatre les escaliers jusqu'à la porte d'entrée. Malheureusement, il fait tomber un vase rempli de fleur avec son sac de sport. Vite, il prend une serpillère, essuie l'eau et rassemble les débris de verre (*estafette individuelle: les mains sur les tapis, nettoyer le sol*). A huit heures pile, Tony est prêt devant la porte. Son entraîneur arrive à ce moment là au volant du bus de l'équipe. Tony grimpe dans le bus et rejoint ses camarades. L'équipe au complet se rend sur le lieu de compétition (*chaque enfant se fait tirer une fois = chaque enfant peut faire le conducteur*).

Partie 3

Pour bien se préparer à la compétition, Tony et ses coéquipiers effectuent ensemble quelques exercices avec la balle. Tout le monde se met par deux, l'un en face de l'autre, et se passe la balle (*les enfants se passent la balle de manière directe et plus tard de manière indirecte*). Maintenant, l'équipe de Tony tente de se passer la balle selon la technique de la balle au poing (*jouer de manière indirecte*). Certains joueurs de son équipe se débrouillent très bien et essayent de jouer de manière indirecte (*jouer de manière directe*). Pour le premier match, ils doivent aussi bien échauffer leurs bras. Pour ce faire, ils se lancent la balle par-dessus la tête. Lorsque Tony lance la balle de sa main gauche, sa jambe droite est devant lui. Si Tony lance la balle de sa main droite, sa jambe gauche est devant lui (*les enfants se lancent la balle de la main droite et de la main gauche et sont attentifs au positionnement de leurs jambes*). A présent, l'équipe de Tony maîtrise bien les lancers. C'est pourquoi leur entraîneur leur permet de faire des engagements par le haut (*les enfants effectuent des engagements avec leur partenaire et sont attentifs une nouvelle fois au positionnement correct de leurs jambes*).

Partie 4

Encore 3 minutes avant le coup d'envoi du match. L'entraîneur rassemble l'équipe autour de lui. Chaque enfant boit un peu d'eau, afin qu'ils aient assez de force pour le match (*courte pause boisson*). Tous les camarades se rassemblent en cercle (*les têtes se touchent*) et poussent leur «cri de guerre» (*1:1 s'affronter au moyen des cris de guerre*). Tony est particulièrement nerveux, car le premier match commence. Son équipe se répartit sur le terrain et attend fébrilement l'adversaire (*mise en place / désigner les équipes, 3:3 ou 2:2 sur un petit terrain, par dessus un banc suédois*). Toutes les équipes sont prêtes et attendent le coup d'envoi de l'arbitre. Le jeu dure exactement 5 minutes. Et voici que ce termine le premier match de balle au poing de la journée (*durée de jeu de 5 minutes, le mode de jeu doit être adapté au nombres d'équipes, par exemple: petit tournoi chaque équipe jouant l'une contre l'autre*).



Partie 5

La compétition touche à sa fin. Fatigués mais heureux, Tony et son équipe rassemblent le matériel de compétition (*ranger le matériel*). Ensuite vient la proclamation des résultats. Puisque tous les enfants se sont comportés de manière sportive et fair-play, ils reçoivent un cadeau-souvenir (*donner un petit cadeau*). Tony et ses amis rangent ensuite leurs affaires et vont se doucher (*mimer le mouvement*). Après la douche bienfaisante, ils se séchent vigoureusement et se rhabillent. L'entraîneur les rassemble à nouveau et dit quelques mots positifs à propos de la journée de compétition (*valoriser les aspects positifs observés durant les matchs*). Les enfants sont fiers de leur performance et se tapent mutuellement dans les mains («*give me five*» avec tous les enfants). La longue et exigeante journée de compétition touche à sa fin. L'entraîneur ramène tous les enfants à la maison. Ils peuvent enfin se quitter (*ils se serrent tous mutuellement la main et se séparent*). Arrivé à la maison, Tony s'écroule sur son lit, mort de fatigue et s'endort aussitôt (*tous les enfants sont couchés au sol dans la halle et «s'endorment*»). Devinez ce que va rêver Tony cette nuit?