

J+S-Kids: Introduction au tchoukball – Leçon 1

Tirs: découvrir le rebond sur le cadre

Auteur

Carole Greber Buschbeck, cheffe de discipline J+S Tchoukball

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7 à 10 ans
 Taille du groupe 12 (4 à 20)
 Env. du cours Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball
 Aspects de sécurité Voir document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Tirs au tchoukball: découvrir le rebond du ballon sur le cadre de tchoukball

Indications

Voir document de base

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Mise en train avec un ballon par personne Courir de différentes manières avec le ballon, mouvements pour les articulations, augmentation du rythme cardiaque	Différents exercices au choix du moniteur	Ballons de tchoukball, autre matériel selon le choix du moniteur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Tirer sur le cadre, seul, en file indienne	Chaque joueur se place face au cadre, en dehors de la zone interdite (3 m. du cadre). Il essaie de viser le cadre et faire rebondir le ballon dans le terrain (hors de la zone interdite).	Cadres de tchoukball Plusieurs ballons de tchoukball
5'	Tirer sur le cadre et réceptionner	Idem au premier exercice, mais le joueur essaie de rattraper le ballon après le rebond de la balle sur le cadre.	Cadres de tchoukball Plusieurs ballons de tchoukball
5'	Se faire des passes par l'intermédiaire du cadre, groupes de deux joueurs disposés à environ à 45° de la ligne de fond, respectivement à gauche et à droite 	Les joueurs forment des groupes de deux. Même principe que le premier exercice, mais le joueur qui tire le ballon sur le cadre essaie de faire une passe à son coéquipier par l'intermédiaire du cadre. Après que chaque joueur de la paire ait tiré, il se place derrière les joueurs de l'autre groupe. Changement de côté (à gauche ou à droite du cadre) à chaque tour.	Cadres de tchoukball Plusieurs ballons de tchoukball
10'	Le premier groupe 	Les joueurs se placent en file indienne, face au cadre. Le porteur du ballon tire sur le cadre et le joueur suivant attrape le ballon après rebond mais avant qu'il ne touche par terre. Le joueur B tire ensuite le ballon sur le cadre et le joueur qui le suit le rattrape, etc. Après avoir tiré sur le cadre, le joueur se place à la fin de la file indienne. Petit concours possible: un groupe par cadre disponible. Le groupe qui parvient à faire le plus grand nombre de passes par l'intermédiaire du cadre en un temps donné (2 min par ex.) a gagné.	Cadres de tchoukball Plusieurs ballons de tchoukball



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Appel de son nom	Les joueurs sont debout en demi-cercle autour du cadre (à plus de 3m). Un enfant a le ballon. Il tire sur le cadre afin que le ballon rebondisse «en cloche» (tir par le bas) et appelle un de ces camarades. Si celui-ci attrape le ballon, le jeu continue. Sinon, le dernier tireur recommence.	Cadres de tchoukball Un ballon par cadre de tchoukball
15'	Jeu «Girafe»	Même principe que l'exercice de base (les joueurs se placent en file indienne face au cadre). Le 1 ^{er} joueur doit essayer de tirer de manière à ce que le 2 ^e ne puisse pas rattraper le ballon. Chaque fois qu'un joueur commet une faute (le tireur ne touche pas le cadre ou le réceptionneur ne parvient pas à rattraper le ballon) il se voit attribuer une lettre (G, I, R, ...). Dès qu'il a formé le mot girafe, il est exclu du jeu.	Cadres de tchoukball Plusieurs ballons de tchoukball
5'	Retour au calme selon le choix du moniteur	Au choix du moniteur	Au choix du moniteur