

J+S-Kids: Introduction au tchoukball – Leçon 2

Tirs: varier la force

Auteur

Greber Buschbeck Carole, cheffe de discipline sportive 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

Varié la longueur du tir au tchoukball

Indications


Voir document de base


Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7-10'	Mise en train par 2 avec un ballon (similaire à la mise en train de la leçon1)	Différents exercices au choix du moniteur	Au choix du moniteur
5-8'	Petit jeu: balle brûlée	<p>Deux équipes s'affrontent. Un membre de l'équipe des coureurs lance le ballon vers l'équipe adverse et court de refuge en refuge. Chaque tour terminé rapporte un point. Chaque ballon intercepté en l'air vaut un point. Après un certain critère (10 lancers, tous les coureurs sont bloqués, tous les coureurs ont une fois lancé le ballon, ...), les rôles sont inversés.</p> <p>Les receveurs essaient de tirer le ballon dans le cadre de tchoukball pour «brûler» la balle.</p> <p>Plus difficile: Pour lancer le ballon, les coureurs doivent tirer dans un cadre de tchoukball de manière à ce qu'il revienne vers l'équipe adverse, mais qu'il soit difficile à rattraper.</p>	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, chasubles Objets pour délimiter les refuges (tapis, matelas)

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-7'	<p>«Je tire le plus près de la zone interdite»</p> 	Chaque joueur essaie de tirer le ballon sur les grands cônes disposés autour de la zone interdite (directement sur le sol, sur un banc, etc.), par l'intermédiaire du cadre. Attention: si le ballon atteint un cône après avoir touché le sol, cela ne compte pas !	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, grands cônes
5-7'	«Je tire de plus en plus loin»	Chaque joueur essaie de tirer le ballon le plus loin possible par l'intermédiaire du cadre. Proposer un objet pour chaque joueur (cône, bouteille, assiette en carton, etc.), pour qu'il puisse marqué l'endroit où est tombé son tir le plus long. Possible sous forme d'un petit concours.	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, un objet pour chaque joueur qui le distingue

5'-7'	<p>«Je tire dans les bras/cerceau du moniteur»</p> 	Le moniteur montre avec ses mains/cerceau l'endroit que le ballon doit atteindre après rebond sur le cadre. Il peut montrer une zone plus ou moins proche de la zone interdite.	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, cerceau
-------	--	---	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15-20'	Tchoukball: 2:2 ou 3:3 brésilienne, sur un cadre (monopolaire)	<p>Former des équipes de 2 ou 3 joueurs. Leur assigner un terrain qui correspond à une seule moitié de terrain (15x13m). Ils ont un cadre à disposition (jeu monopolaire). 3 équipes par terrain. Deux équipes commencent à jouer. Si un point est marqué, l'équipe qui a perdu sort et laisse sa place à l'équipe sur le banc.</p> <p>Après un point gagné par une équipe, l'autre équipe engage depuis le milieu du terrain.</p> <p>Jeu avec règles simplifiées: les fautes faites par une équipe ne rapportent pas de point à l'autre équipe (voir document de base). Si l'on observe un nombre trop important de fautes, on peut également demander un changement d'équipe. Dans ce cas, l'équipe qui a commis la faute doit sortir du terrain.</p> <p>Variante: Sous forme de tournoi du roi avec les différentes équipes (voir brochure J+S «Formes de tournois»).</p>	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, de quoi différencier les équipes
5'	Retour au calme selon le choix du moniteur	Au choix du moniteur	Au choix du moniteur