



J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 3

Gagner et perdre ensemble

Auteur

Hanspeter Erni, expert J+S

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥70 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8-10 ans
Taille du groupe 20 enfants
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Faire attention aux différentes installations qui sortent des murs, comme par exemple les barres fixes ou les crochets le long du mur.

Objectifs/But d'apprentissage

Gagner et perdre ensemble et avec fair-play.

Indications

Utiliser obligatoirement différentes sortes de balles et effectuer de nombreux changements durant la leçon.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Fair-play! Donner le but de la leçon aux enfants: la notion de fair-play. Rituel: «Shake hands»	En cercle	Liste de présence
23'	«Lucky-Bank» 2:2 avec un banc suédois. La première balle peut être attrapée avec les deux mains. Le jeu continue ensuite en jouant avec l'avant-bras. Max. 3 touches de balle au sein de l'équipe. La balle ne doit pas toucher le banc suédois. Règle supplémentaire pour les avancés: Après chaque touche de balle, aller toucher sa ligne de fond. Après la première mi-temps, le camp ET le résultat change (p.ex.: l'équipe A mène 8:5, après la mi-temps, l'équipe B mènera 8:5).		Bancs suédois Différentes sortes de balles
5'	«Shake hands» Gagnants et perdants se serrent la main et les équipes changent. Un gagnant va avec un perdant. Le moniteur démontre ensuite 4 exercices (2 exercices de force, 2 de mobilité). 1) A et B se tiennent dos à dos et tentent, sans l'aide des mains, de s'asseoir et de se relever ensemble. 5x. 2) Combat de lutte: A et B accrochent leurs index droit et gauche ensemble. Ils essayent ensuite de tirer l'adversaire par-dessus une ligne. 3) A et B se tiennent face à face et s'attrapent les mains. Ils lèvent les bras et effectuent une rotation de 360° en même temps, mais chacun dans un sens et sans se lâcher les mains. 5x 4) A se met en position du saute-moutons et B effectue par-dessus un passement de la jambe gauche 5x et un passement de la jambe droite 5x. Changer de rôle.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2x4'	Balle au poing avec banc suédois Même jeu que durant l'échauffement. Le seul changement significatif intervient dans le fait que les 2 équipes jouent ensemble. Cela signifie qu'elles doivent maintenir le plus longtemps possible la balle en jeu. Lorsqu'il y a une faute, chaque équipe reçoit un point. Les vainqueurs sont les équipes qui obtiennent le moins de points possibles. A la fin du tournoi, l'équipe vainqueur remercie toutes les autres équipes par une tape sur l'épaule.		Bancs suédois Différentes balles
8x1'	Balle au poing – tennis Jeu 1:1. Engagement avec l'avant bras. Réception: la balle peut être bloquée. Attaque avec l'avant bras. Les enfants sur la partie droite du terrain reçoivent un sautoir rouge, les enfants de l'autre côté du terrain reçoivent un bandeau bleu. Après chaque minute, les joueurs font une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre et de ce fait, reçoivent un nouveau joueur. Chaque enfant compte ses points. Combien de points réussissent à rassembler les deux groupes (rouge, bleu)? L'équipe perdante félicite l'autre par une tape dans les mains ou poing contre poing.		Bancs suédois Sautoirs de couleur
8x1'	Renvois multiples A et B doivent essayer de se renvoyer la balle le plus de fois possibles sans faire de fautes. Après chaque minute, les joueurs font une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre et reçoivent un nouveau joueur. Qui réussit le plus de renvois en une minute? A la fin, chaque enfant indique son meilleur résultat à son premier partenaire. Poignée de mains collective: «Super, bien joué!».		Différentes balles
2x4'	A la maison Equipes de 4 joueurs. Depuis une ligne de départ, les enfants essaient de toucher le matelas en engageant avec l'avant-bras. Après l'engagement, ils courent autour du terrain de jeu et vont chercher leur balle. Ils effectuent ensuite leur prochain essai. A la mi-temps, les enfants notent le nombre de points obtenus. Pendant la seconde mi-temps, ils doivent compter leurs points inversement, jusqu'à ce qu'ils soient à zéro! Les équipes qui réussissent l'exercice sont désignées vainqueurs.		5 matelas Différentes balles

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Miroir, ô Miroir, dis-moi qui est le plus fair-play? Les enfants sont répartis dans toute la halle. Le moniteur appelle un nom. Lorsque les enfants entendent le nom, ils doivent courir le plus vite possible jusqu'à l'enfant le plus fair-play. Ce dernier fait la planche sur le sol et les autres enfants doivent le porter en groupe au-dessus du sol.	Former deux groupes (un groupe par moitié de salle). Appeler un nom par groupe. Chaque enfant doit une fois se retrouver en l'air A la fin, indiquer son nom! Le moniteur/entraîneur/coach appartient aussi à l'équipe!	
2'	Retour au calme Courte répétition: Qu'est ce qui est difficile/simple dans le thème: «Nous gagnons et perdons ENSEMBLE»? Pourquoi?		