



J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 4

Avec fair-play!

Auteur

Nicole Hofmann, experte J+S Balle au poing et entraîneur M10

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 8-10 ans

Taille du groupe 16 enfants

Env. du cours Salle de sport

Aspects de sécurité Enlever les bijoux, enlever 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

Jouer ensemble et s'entraîner en privilégiant le fair-play.

Indications

Engager de préférence une aide extérieure pour réduire les risques. Enlever tous les bijoux.

Le moniteur doit se remémorer avant la leçon les techniques de réception et les tâches des différentes positions de jeu → voir manuel «Faustball ins Auge gefasst» (seulement en allemand, contient des images d'exemples de fautes flagrantes).

Il serait optimal que l'enfant se soit déjà exercé aux différents mouvements de la balle au poing.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Salutations et appel	En cercle	Liste de présence
5'	But de la leçon: entraîner le fairplay Expliquer le but de la leçon et en discuter au moyen d'exemples.	En cercle	
5'	Qui a de la chance? Trois paires d'enfants sont les chasseurs. Lorsqu'un enfant se fait attraper par une paire de chasseurs, chaque enfant pose un pied en avant et crie en même temps: «Qui a de la chance?» Ensuite, les enfants ont le choix de laisser ou de retirer leur pied du centre (zig-zag-zoug). Celui qui reste tout seul a de la chance et ne sera pas chasseur. Les deux autres enfants deviennent chasseurs et reforment une paire. L'enfant qui a eu de la chance est protégé pendant 10 secondes.	Délimiter le terrain au moyen de cônes	Cônes

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Duels de coqs Inventer des règles à respecter. Par exemple: un signal pour l'arrêt des duels. Discuter des gestes qui font mal (mordre, pincer, tirer les cheveux) et comment on doit se comporter. Se battre par groupes de deux. Les bras sont croisés derrière le dos, se tenir sur une jambe et tenter de déséquilibrer l'adversaire épaule contre épaule. Celui qui perd l'équilibre ou tombe, lève clairement les bras en l'air = j'ai perdu!	Le moniteur forme le groupe selon le poids et la taille des enfants et démontre l'exercice. A la fin de la séquence, le moniteur décide quelles paires doivent fusionner avec une autre pour le prochain jeu.	



5'	Balle au poing avec banc suédois (seulement lancer) Objectif: celui qui prend la balle se manifeste en criant «J'ai!»; ainsi, la trajectoire de la balle est claire. Les enfants se renvoient la balle. La balle doit être jouée par chaque enfant et rebondir sur le sol entre chaque touche, avant d'être renvoyée à l'équipe adverse (possible aussi de renvoyer la balle après 3 ou 4 touches). Lors d'une faute, l'enfant ou toute l'équipe doit lever le bras en l'air.	Il faut délimiter 2 terrains avec 4 cônes (terrain de volleyball en travers). Un banc suédois au milieu de chaque terrain.	8 cônes 2 bancs suédois 2 balles de balle au poing
----	---	--	--

5'	Combat de crabes Deux enfants sont à plat ventre l'un en face de l'autre et soulèvent la partie supérieure du corps. Ils doivent en même temps essayer d'attraper les mains de l'adversaire et de les fixer sur le sol. Le vainqueur est celui qui arrive à fixer au sol les mains de son adversaire pendant 2 secondes.	Eventuellement changer de partenaire	
10'	Balle au poing avec banc suédois (original) Les enfants jouent à la balle au poing par-dessus un banc suédois. Même règles que précédemment. Les enfants comptent les points eux-mêmes = Fairplay! Dans la même idée, ils doivent montrer en levant le bras lors d'une faute. Lorsque la balle touche une autre partie du corps que l'avant-bras, cela doit être signalé par un signe comme étant une faute (règles de la balle au poing).	Mêmes terrains que pour l'exercice plus haut. Si c'est nécessaire, former d'autres groupes	8 cônes 2 bancs suédois 2 balles de balle au poing
5'	Combat de jambes Groupes de deux. Les deux enfants se tiennent sur une jambe et essayent de faire perdre l'équilibre à l'adversaire à l'aide de l'autre jambe (jambe contre jambe, attention aux coups!).	Eventuellement changer de partenaires	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Bonbon à la framboise Raconter une histoire où le mot «bonbon à la framboise» revient souvent. Les enfants sont à plat ventre sur le sol, la tête à la hauteur d'une ligne de fond dans la salle. Chaque fois qu'ils entendent «bonbon à la framboise», ils courent de l'autre côté de la salle. Le dernier arrivé doit effectuer un gage (par ex: ramper sous un matelas, marquer un panier, etc.).	Décider avant le début quelles lignes l'enfant doit passer après son sprint (=éviter les chocs avec le mur)	
2'	Retour au calme Courte répétition: Qu'est ce qui est difficile/simple dans le thème «fair-play»? Pourquoi? Chaque enfant reçoit un bonbon en sortant de la salle.		Bonbons