

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 11

«Parions que...»

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 8-10 ans
 Taille du groupe 8-20 enfants
 Env. du cours Salle de sport
 Aspects de sécurité Enlever les bijoux, sortir 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

- Introduire divers éléments de la balle au poing dans un style de compétition.
- Apprendre à atteindre un but donné tous ensemble.

Indications

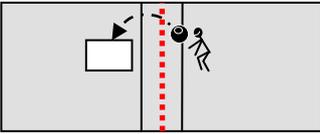
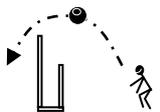
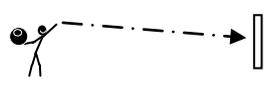
Chaque enfant a, selon ses capacités, un rôle sur la feuille de compétition mise en annexe.

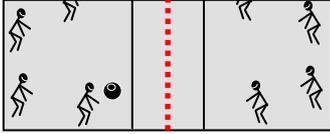
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Parions que... (échauffement) ... nous réussissons à toucher 500x le cône de marquage. Adapter le nombre, par exemple 50x par enfant.	Environ une vingtaine de cônes de marquage répartis sur le terrain	20 cônes de marquage
5'	Parions que... (renforcement) ... nous réussissons 200 transferts de la balle en position d'appui facial, des pieds à la main et vice versa, une fois à gauche une fois à droite. Adapter le nombre, par exemple 50x par enfant.	Position d'appui facial 	1 balle par enfant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
60'	La feuille de compétition (voir annexe) est entreposée de manière visible dans la salle. L'exercice 1 débute avec tout le groupe en même temps. Celui qui réussit la tâche (ne doit pas être réussie à la suite) coche une case. Lorsque l'exercice 1 est réussi (toutes les croix), l'exercice 2 peut commencer, etc. Parions que... (partie technique) 1) ... nous parvenons à jouer ensemble 1000x la balle de manière directe. Biffer un terrain par tranche de 20 passes directes. 2) ... nous parvenons à servir ensemble 250x dans les limites du terrain. Biffer un terrain par tranche de 5 services (service par le bas autorisé). 3) ... nous parvenons ensemble à jouer 250 balles par dessus les barres asymétriques. Biffer un terrain par tranche de 5 essais corrects. 4) ... nous parvenons ensemble à lancer 500 balles contre un tapis. Biffer un terrain par tranche de 5 lancers contre le matelas.	Le nombre d'enfants par terrain est défini au début. 1)  2)  3)  4)  Faire attention à la technique correcte de lancer!	Balles Corde/filet Feuille de compétition 2-3 Matelas comme cible Barres asymétriques Matelas 40cm, Balles de tennis

15'	<p>«Parions que...» ... nous réussissons à jouer de manière fair-play pendant 15 minutes. Cela consiste à:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se regrouper et fêter les points gagnés. • Se regrouper et se motiver, même lors de fautes. • Entretenir des relations amicales avec le partenaire et l'adversaire. • Se féliciter après le match 		Terrain de balle au poing, balle
-----	--	--	----------------------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>«Parions que...» ... nous parvenons à tout ranger en 2 minutes!</p>		



1: Une croix pour 20 passes directes

2: Une croix pour 5 engagements dans la cible

3: Une croix pour 5 essais réussis

4: Une croix pour 5 lancers sur un tapis
