



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 11

Pyramide

Auteur

Claudia Harder, cheffe de discipline J+S Gymnastique

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 Mur accessible indoor ou outdoor

Aspects de sécurité Enlever les bijoux, déplacer en dehors 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

Améliorer ses capacités avec la balle – joie dans le jeu.

Indications

Jouer avec différentes sortes de balles. Choisir des distances de lancer adaptées au niveau.

Des idées supplémentaires peuvent se trouver dans d'autres disciplines telles que le handball, basketball!

Monter le matériel demande du temps et devrait être organisé d'une manière efficace. Intégrer les enfants dans le montage du matériel.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Pyramide Par 2. 10x le premier exercice, 9x le deuxième exercice, ... Jouer avec 2 sortes de balles différentes. Lorsqu'il y a une faute, recommencer tout l'exercice (10x, 9x, ...). <ul style="list-style-type: none">• 10x: passes contre le mur avec la main la plus habile.• 9x: passes indirectes contre le mur avec la main la plus habile. Réception directe.• 8x: passes contre le mur avec la main la moins habile.• 7x: passes indirectes contre le mur avec la main la moins habile. Réception directe.• 6x: passes contre le mur avec la main la plus habile en position assise.• 5x: passes contre le mur avec la main la moins habile en position assise.• 4x: lancer la balle contre le mur en arrière par dessus la tête. Réception normale.• 3x: lancer la balle des deux mains contre le mur. Avant de réceptionner, l'enfant doit tourner une fois sur lui-même.• 2x: lancer deux balles en même temps contre le mur.• 1x: lancer la balle contre le mur, la laisser rebondir par terre et sauter par dessus les jambes écartées. Tenter ensuite de l'attraper.	Par deux Jouer contre un mur en béton Laisser assez d'espace entre les paires de joueurs	2 sortes de balles différentes par paire de joueurs

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Filature de balles Former un cercle et numéroter par deux. Tous les numéros «un» se passent la balle 1. Tous les numéros «deux» se passent la balle 2. Estimer quelle balle arrive la première de nouveau à son point de départ. Est-ce qu'une des balles arrive à dépasser l'autre? Variante: Changement de direction au signal du moniteur.	En cercle. Les balles commencent vis à vis. Le départ est commun.	2 balles de couleur différente



5'	Balle qui roule Les enfants forment un cercle, 1-3 joueurs à l'intérieur du cercle. Les enfants qui forment le cercle tentent de toucher les mollets des joueurs internes au cercle en roulant la balle au sol. Celui qui touche remplace le joueur à l'intérieur du cercle.	En cercle, 1-3 enfants au centre du cercle, les autres autour. Former plusieurs cercles	Balle
10-15'	Balle qui roule en équipe Deux équipes. Une équipe forme un cercle, l'autre est à l'intérieur du cercle. Les enfants qui forment le cercle tentent de toucher les mollets des joueurs internes au cercle en roulant la balle au sol. Lorsqu'un joueur est touché, il sort du cercle. Combien de temps dure le jeu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de joueur sur le terrain? Variante: Celui qui se fait toucher continue, les touches seront additionnées.	Deux équipes. Une équipe forme un cercle, l'autre est à l'intérieur du cercle. Jeu sur la durée ou sur le nombre de touches	Balle
10-15' 2x 5'	Tir au pigeon Comme le jeu de la balle qui roule en équipe, cependant la balle est lancée (cible: le mollet). Variante: Balle chasseur au carré Terrain de jeu de forme carrée. 8 joueurs dans le terrain, 8 sur les côtés (2 par côtés). Les joueurs extérieurs tentent de le faire le plus de touches possibles dans un temps donné. Les touches en dessus des hanches ne comptent pas. Les passes sont autorisées entre les joueurs extérieurs.	Seules les touches sur les mollets sont autorisées. Adapter les limites du terrain aux capacités de lancer des enfants	Balle en mousse

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Dribbler en rythme Former un cercle et dribbler la balle avec les deux mains devant soi. Les balles restent toujours au même endroit, les enfants changent simplement de place dans le sens des aiguilles d'une montre. Dribbler 4x, rotation. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbler 2x, rotation, ou éven. après chaque dribble. • Intégrer des changements de direction. 	En cercle	1 balle par enfant
	Evaluer la leçon, informations sur la prochaine leçon		