



J+S-Kids: Introduction au tchoukball – Leçon 5

Réception de la balle après le rebond

Auteur

Carole Greber Buschbeck, cheffe de discipline sportive J+S Tchoukball

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8 à 9 ans
Taille du groupe 12 (4 à 20)
Env. du cours Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball
Aspects de sécurité Voir document de base.
Certains enfants ont peur de la balle, en particulier à proximité de la zone interdite. Il faut les aider à dépasser cette peur!

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre à réceptionner le ballon après rebond sur le cadre (situations faciles)

Indications

Voir document de base

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Mise en train individuelle avec une attention particulière pour certaines articulations (doigts, poignets, chevilles) et avec de nombreux déplacements dans la salle: par exemple, les participants font les mêmes mouvements que le moniteur, mais en miroir.	Différents exercices au choix du moniteur	Au choix du moniteur
10-12'	«Ultimate-tchouk»	Deux équipes sont sur le terrain. L'équipe en attaque doit parvenir à faire une passe à un coéquipier qui se trouve dans la zone interdite de tchoukball (une prédéfinie par équipe). L'équipe en défense peut intercepter les passes, mais pas prendre la balle des mains d'un attaquant. Si la balle tombe (par maladresse des attaquants ou après une interception non maîtrisée des défenseurs), la balle change d'équipe (les défenseurs deviennent des attaquants).	Ballon de tchoukball, chasubles, évent. petits cônes en plastique, rubans adhésifs pour délimiter les zones interdites.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7-10'	«Je lance et je rattrape»	Les participants ont chacun un ballon. Ils se placent dans le terrain, proche de la zone interdite, face au cadre. Chacun leur tour, ils tirent et essaient de rattraper leur propre balle.	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball
7-10'	«Tu lances et je rattrape»	Idem à l'exercice précédent. Toutefois, les participants forment des groupes de 2. Le porteur du ballon tire sur le cadre et c'est son coéquipier qui rattrape le ballon.	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball
7-10'	«Le moniteur lance et je rattrape»	Le moniteur se place proche du cadre, en face ou sur une aile. Il tire. Chacun leur tour, les participants essaient de rattraper le ballon.	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball
5'	Défi défense	Un défenseur est proche de la zone interdite; tous les autres joueurs sont tireurs. Leur but est de marquer un point au défenseur, et ce proche de la zone interdite. Chaque joueur devient à tour de rôle défenseur. Le moniteur compte les défenses réussies par chaque défenseur. Celui qui a défendu le plus de ballons (ils ne sont pas tombés par terre) a gagné. Attention, le défenseur doit avoir pu «réellement défendre» (le tireur n'a pas commis de faute) 7 tirs.	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20-25'	Jeu bipolaire (avec un cadre de chaque côté du terrain): 5:5	Former plusieurs équipes de 5. On joue sur le terrain entier (env. 15x26m, un cadre sur chaque ligne de fond). Après un point gagné par une équipe, l'autre équipe engage à côté du cadre grâce auquel le point a été marqué. Jeu avec règles simplifiées: les fautes faites par une équipe ne rapportent pas de point à l'autre équipe (voir document de base).	Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, chasubles
5'	Retour au calme selon le choix du moniteur	Au choix du moniteur	Au choix du moniteur

