



J+S-Kids: Introduction au tchoukball – Leçon 8

Tirs avec élan

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

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre à tirer au cadre avec élan

Indications

Voir document de base

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|---|----------------------|
| 10' | Mise en train en utilisant plusieurs engins disposés de manière aléatoire dans la salle (anneaux, caissons, tapis de sol, gros tapis, ...) | Différents exercices au choix du moniteur | Au choix du moniteur |
| 10' | Le loup pirate | Jeu du loup: un loup qui cherche à toucher un de ses camarades afin qu'il devienne loup à son tour et puisse ainsi changer de rôle. Pour échapper au loup: se percher sur un des engins disposés aléatoirement dans la salle. Changer rapidement le loup si ce dernier ne parvient pas à toucher quelqu'un. | Au choix du moniteur |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|--------|---|--|--|
| 10' | Je cours sur des marques au sol, saute et lance le ballon | Par groupe de deux, face à face. Le porteur du ballon fait 3 pas sur des marques posées au sol, saute et lance le ballon à son coéquipier. Après plusieurs essais, changer de rôle. Remarque: attention à ce que les joueurs ne tirent pas à l'amble (tirer en appui avec la jambe du côté du bras tireur en avant)! | Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, marquages au sol (scotch par ex.) |
| 10-15' | Je cours sur des marques au sol, saute et tire le ballon sur le cadre | Idem à l'exercice précédent, mais au lieu de faire une passe directe à un coéquipier, tirer le ballon sur le cadre. Le coéquipier cherche à rattraper le ballon après le tir. Varier l'aile à partir de laquelle le tir est effectué (droite-gauche). | Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, marquages au sol (scotch par ex.) |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|--------|--|--|--|
| 20-25' | Jeu bipolaire: 5:5 Règles officielles | Former plusieurs équipes de 5. On joue sur le terrain entier (un cadre sur chaque ligne de fond (env. 15x26m). | Cadres de tchoukball, ballons de tchoukball, chasubles |
| 5' | Retour au calme selon le choix du moniteur | Au choix du moniteur | Au choix du moniteur |