



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Balle au poing

### Groupe d'auteurs

Hanspeter Brigger, Hanspeter Erni, Nicole Hofmann, Oli Lang, Simone Pfenninger, Sarah Rügge, Christian Zbinden

### Conditions cadres

|                        |  |
|------------------------|--|
| Âge                    | 8-10 (selon les prédispositions des enfants)   |
| Taille du groupe       | 8-20 (en fonction des dimensions de la salle, du nombre de moniteurs et du thème)  |
| Environnement du cours | Salle de sport, également possible en plein air en apportant quelques modifications à la leçon (places en dur, gazon)  |
| 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 |

### Aperçu des leçons

| Nr. | Titre de la leçon               | Objectif  | Points essentiels                       | Niveau         |
|-----|---------------------------------|---|---|----------------|
| 1   | Viser les cerceaux              | Apprendre le tir de base et le tir en suspension.<br>Attraper la balle de manière directe et indirecte.                             | Aucun                                   | Simple         |
| 2   | Sauts et courses à volonté      | Proposer le plus d'occasions possibles de courir et de sauter.  | Aucun                                   | Simple         |
| 3   | Gagner et perdre ensemble       | Gagner et perdre ensemble et avec fair-play.  | Aucun                                   | Moyen          |
| 4   | Avec fair-play                  | Jouer ensemble et s'entraîner en privilégiant le fair-play.   | Aucun                                   | Moyen          |
| 5   | Que du plaisir!                 | Favoriser le plaisir du jeu.  | Aucun                                   | Moyen          |
| 6   | L'un contre l'autre             | Se battre l'un contre l'autre de manière loyale.<br>Exercer le caractère de compétition.  | Capacités techniques                    | Moyen          |
| 7   | Debout!                         | Exercer la réception indirecte.   | Capacité technique de réception         | Simple à moyen |
| 8   | Exercer la passe                | Apprendre les bases techniques de la passe.<br>Exercer le mouvement final.  | Capacité technique de lapasse           | Difficile      |
| 9   | Le sportif professionnel        | Simuler l'atmosphère d'un événement professionnel.<br>Adapter les formes d'exercice et la taille des groupes au niveau des enfants. | Capacité technique de la balle au poing | Moyen          |
| 10  | Handicap!                       | Assimiler des stratégies de jeu simples.<br>Apprivoiser les trajectoires de balles et réagir correctement.                          | Capacité technique de la balle au poing | Moyen          |
| 11  | «Parions que...»                | Introduire divers éléments de la balle au poing.<br>Apprendre à atteindre un but défini ensemble.                                   | Capacité technique de la balle au poing | Moyen          |
| 12  | L'histoire de la balle au poing | Présenter le déroulement d'une journée de tournoi.  | Technique de la balle au poing          | Simple         |

### Règles de jeu

La balle au poing se joue 5 contre 5, les enfants jouent 3 contre 3.

Trois touches de balle de trois joueurs différents dans leur propre terrain sont autorisées. La balle peut toucher à une reprise le sol entre les touches de balle. Seul le jeu avec le poing/ l'avant bras est autorisé (poing fermé).

Plus d'informations sur [www.fauball.ch](http://www.fauball.ch)

### Matériel

Balles légères et plutôt molles

### Trucs et astuces

- Il est conseillé de constituer des petits groupes (1:1/1+1 ou 2:2/2+2). Il est important que l'enfant vive beaucoup d'actions.
- Lors des explications, il est préférable de choisir des métaphores.
- Toujours travailler les deux côtés du corps.
- Lorsqu'on demande des capacités techniques de base, il est important de faire une introduction au préalable (par ex: démonstration et/ou construction au moyen d'exercices simples).
- Pour les enfants de moins de six ans, il est préférable de proposer des tâches individuelles ou 1+1. Plus tard, l'envie de se mesurer à l'autre augmente. Les défis sont toujours sources de motivation.