

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 5

Que du plaisir!

Auteur

Oli Lang, experte J+S Balle au poing

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 8-12 enfants
 Env. du cours Salle de sport
 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

Jouer en ayant du plaisir!

Indications

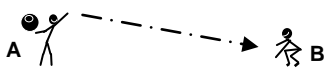
Donner l'accès libre dès le début de l'entraînement à toutes les balles qui seront ensuite utilisées.
 Jouer en petits groupes le plus possible.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Salutations et appel	En cercle	Liste de présence
5'	But de la leçon: avoir du plaisir ensemble Expliquer le but de la leçon avec les enfants et en discuter au moyen d'exemples.	En cercle	
5'	Jeu: faire tomber la quille Deux équipes lancent toutes sortes de balles sur un ou plusieurs medecine-balls. Les medecine-balls sont entreposés sur la partie supérieure d'un caisson placé au milieu de la halle. Les lignes de limite de lancer et la zone de stockage sont marquées. Quelle équipe fait tomber le plus de balles?	Délimiter le terrain à l'aide de cônes Installer une partie supérieure d'un caisson au milieu de la salle	Cônes Caisson Beaucoup de différentes petites balles 1-3 medecine-balls

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Du lancer à la frappe 1. Les enfants se font des passes. Si possible, délimiter la zone de passe au sol. 2. Construire un petit parcours de lancers contenant plusieurs cibles (par ex: medecine-balls sur un caisson, carré dessiné sur le mur, anneaux balançants, planche du panier de basket). A chaque poste, chaque enfant doit en deux minutes lancer le plus de fois dans la cible (seulement les lancers par le haut sont autorisés!).	Le moniteur démontre la façon correcte de lancer avant de montrer la technique correcte de frappe. 	Cônes Balles de balle au poing (catégorie Mini) ou balles de tennis

5'	<p>Frapper</p> <p>1. Chaque enfant se tient sous un panier de basket. La balle ne se tient pas dans la main qui doit frapper! Objectif: lancer correct et vertical de la balle. La balle touche le panier de basket et retombe dans la main de l'enfant.</p> <p>2. Petite introduction technique de la frappe. Essayer la frappe à l'aide d'un coéquipier. Important: lancer correct et vertical (voir exercice 1).</p>		Cônes Balles de balle au poing (catégorie Mini)
20'	<p>Petit jeu: balle par-dessus la corde</p> <p>Tendre un filet. Délimiter de petits terrains de jeu pour permettre de jouer 2 contre 2. Les enfants jouent à la balle par-dessus la corde. Cependant, la balle peut toucher une fois par terre dans son camp. Avant un renvoi, la balle doit obligatoirement toucher le sol.</p> <p>Une zone bonus peut être délimitée dans les terrains. L'équipe qui réussit à toucher cette zone reçoit un point supplémentaire.</p> <p>Ce jeu peut se jouer sous forme de tournoi.</p>	<p>Tendre le filet dans la longueur de la salle afin de délimiter plus de terrains</p>	Cônes Balles de balle au poing (catégorie Mini) Filet

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Concours</p> <p>Le moniteur se tient dans une partie de la salle. Les enfants essaient d'obtenir 2 points en effectuant un service. Il est possible d'obtenir 2 points lorsqu'ils atteignent le secteur ou le moniteur se tient (le moniteur peut bouger). Quelle équipe amasse le plus de points?</p>	<p>Secteur de lancer du moniteur (5m sur 5m)</p> <p>Ligne de service éloignée d'environ 6 mètres du moniteur</p>	Cônes Balles de balle au poing (catégorie Mini)
2'	<p>Retour au calme</p> <p>Courte répétition: qu'est-ce que nous voulons améliorer la prochaine fois ?</p>		