

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 6

L'un contre l'autre

Auteur

Simone Pfenninger, experte J+S Balle au poing / Gymnastique et J+S-Kids

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 Salle de sport
 Aspects de sécurité Faire attention aux différentes installations qui sortent des murs, comme par exemple les barres fixes ou les crochets le long du mur.

Objectifs/But d'apprentissage

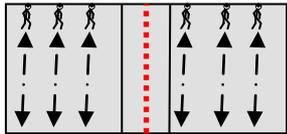
Se battre l'un contre l'autre de manière loyale, exercer le caractère de compétition.

Indications

Les exercices sont ajustés de manière à ce que ce ne soit pas toujours le plus fort qui gagne (intégrer des éléments de hasard!).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Salutation et appel But de la leçon: se mesurer à l'autre de manière loyale. Donner le but de la leçon aux enfants. Rituel: poignée de mains	En cercle	Liste de présence
10'	Estafette avec ballons Chacun se bat seul contre tous les autres 1. Ballon dans la main, 1 largeur courue = souffler 1x dans le ballon. Le vainqueur est le premier qui a gonflé son ballon. 2. Le ballon ne doit être avancé qu'avec l'avant-bras (mouvement de balle au poing). Le vainqueur est le premier à faire l'aller (toucher la ligne de fond) et le retour. 3. Idem, le ballon n'est joué en avant que par le haut (avec le poing). 4. Idem, le ballon n'est joué en avant qu'avec le pied. 5. Idem, le ballon n'est joué en avant qu'avec la tête.	 <p>Remarque: pour les grands effectifs, former des groupes de 2. Chaque enfant court une largeur, etc.</p>	1 ballon par enfant
5'	Shake your hand! Chaque enfant se serre la main et se dit « bien joué! ». Le moniteur démontre 4 exercices en groupe de deux (2 exercices de force, 2 exercices de mobilité) : 1. A et B sont à plat ventre l'un en face de l'autre à une distance de bras. Les jambes sont jointes au sol (les bras ne touchent pas le sol). A et B se renvoient le ballon 10x. 2. A et B sont assis l'un en face de l'autre, les jambes fléchies. A sert le ballon entre ses pieds et effectue une rotation de 360° sur les fesses sans poser le ballon par terre. Ensuite, B tente de prendre le ballon seulement avec les pieds et effectue le même mouvement que A. Exercice à faire 10x. 3. A et B sont debout dos à dos et se transmettent le ballon entre les jambes et par-dessus la tête. Exercice à faire 10x. 4. A et B sont assis dos à dos les jambes tendues sur le sol. Ils se transmettent le ballon (avec les deux mains) pendant 10 tours.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Combat pour un ballon Equipes de 2. Quelle équipe réussit à garder le ballon en l'air le plus longtemps à l'aide de la technique de balle au poing (avant-bras)? Toutes les équipes perdantes serrent la main de la paire gagnante et la félicite. Répéter l'exercice plusieurs fois		Banc suédois Différentes sortes de balles
5x4'	Balle au poing avec bancs suédois 2:2, petits terrains de jeu, un banc suédois à la place de la corde. Il n'est autorisé de jouer que par le bas et en 3 touches de balle. Engagement à environ 1m du banc. Le ballon ne doit pas toucher le sol! Complément: chaque équipe lance un dé avant la partie. Les adversaires ne voient pas le chiffre. L'équipe gagnante est la première qui atteint son chiffre en points gagnés. Il se peut donc qu'une équipe gagne avec 6 points et une autre seulement avec 2 points. Cibler le fair-play dans le jeu!!!		Bancs suédois Ballon Dés
10'	Qui y arrive le mieux? Tour préliminaire: chaque enfant à 2 minutes pour comptabiliser le plus de touches de ballon sur son avant-bras, sans que la balle ne touche le sol. Le vainqueur est celui qui comptabilise le plus de touches de balle sans fautes. Finale: le premier va avec le dernier, le deuxième avec l'avant-dernier du tour préliminaire, etc. Quelle paire réussit le plus de passes directes? Le score reprend à 0 à chaque contact de balle avec le sol.		Balles de balle au poing (catégorie mini)
5x4'	Balle au poing avec bancs suédois 2:2. Utiliser des balles de balle au poing de catégorie «Mini» ainsi que les vraies règles de balle au poing (3 touches de balle, 1 contact au sol entre deux touches). Chaque touche à faire par le bas. L'équipe qui marque un point lance le dé et écrit le nombre sur un papier. Chaque nombre sera additionné. Quelle équipe a le plus de point après 4 minutes de jeu (qui a le mieux lancé le dé?).		Bancs suédois Balles de balle au poing Dés Papier, crayons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Qui est le plus fort entre nous? Quelques exercices de duels, 1 contre 1 E1: Escrime avec la main / se taper les doigts / en position de pompes, tenter de toucher les mains de l'adversaire. E2: Combat de dos: dos à dos, tenter de pousser son adversaire par-dessus une ligne. E3: Position de pompes – combat d'épaules: en position de pompes, les épaules l'une contre l'autre. Tenter de pousser son adversaire par-dessus une ligne. E4: Position de pompes – rotation: les pieds sont sur un point fixe. Les mains effectuent un cercle autour de ce point. Qui est le premier de retour à la position initiale? E6: Combat de coqs: se tenir sur une jambe, les bras croisés devant le corps. Tenter de déséquilibrer l'adversaire, afin qu'il doive utiliser sa deuxième jambe. E7: Lever les hanches: A est sur le dos jambes fléchies, B appuyé fort sur les hanches de A. A essaye de soulever ses hanches du sol. Est-ce possible?	1 contre 1	
2'	Retour au calme Courte répétition: qu'est ce qui est difficile/simple dans le thème «Nous nous battons l'un contre l'autre»? Pourquoi?		