

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 7

Debout!

Auteur

Sarah Rügge, experte J+S Gymnastique / Balle au poing

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 6-16 enfants
 Env. du cours Salle de sport, éventuellement en plein air
 Aspects de sécurité Enlever les bijoux, ranger les objets inutiles à la leçon, faire attention aux installations murales fixes.

Objectifs/But d'apprentissage

Exercer la réception indirecte

Indications

Aucune

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Echauffement avec bancs suédois 4-5 enfants sur chaque banc. <ul style="list-style-type: none"> Transport de bancs suédois: transporter le banc de A à B et remonter dessus. Numérotation: la 1^{ère} personne est le numéro 1, la 2^e est le numéro 2, etc. Chaque fois qu'un numéro est appelé, l'enfant correspondant doit courir dans le sens des aiguilles d'une montre autour du banc et retourner s'asseoir. Qui est le plus rapide? Les enfants sont debout sur le banc et se tiennent la main. Sans se lâcher, un cerceau doit passer dans la «chaîne d'enfants». Les enfants ne doivent pas quitter le banc. Quelle équipe est la plus rapide? Le tour du crabe: les enfants ont les pieds sur le banc et les mains au sol (positions de pompes). Les hanches doivent être plus haute que les épaules. Les enfants se déplacent dans un sens et tentent de faire le tour du banc sans poser les pieds par terre. Quelle équipe est la première à revenir dans la position initiale? Etafette: à l'aller, sauter par-dessus les bancs, au retour, ramper sous les bancs. 		3-4 bancs suédois 1 cerceau par banc

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
35'	<p>Debout! Equipes de 4-5 enfants</p> <p>La personne qui attrape la balle est sur le tapis. Le lanceur est à côté du tapis et le réceptionneur est devant le banc. Le lanceur lance la balle dans le cerceau devant le tapis (le cerceau est une aide pour la distance). Le réceptionneur court jusqu'à la balle qui rebondit, effectue une réception avec l'avant-bras et l'envoie sur la personne qui attrape la balle sur le tapis. Le réceptionneur devient lanceur, le lanceur devient la personne qui attrape la balle et la personne qui attrapait la balle devient réceptionneur, etc. (tournus). Chaque membre de l'équipe devient une fois la personne qui attrape la balle. Le tournus intervient dès que 5 balles ont été correctement attrapées. Quel groupe effectue un tournus complet le plus rapide?</p> <p>Variantes: Ces variantes sont dépendantes des compétences de l'enfant. Elles peuvent aussi être mises en place individuellement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le réceptionneur est assis sur le banc et ne se lève que lorsque la balle rebondit dans le cerceau. • Le réceptionneur est assis sur le banc et dessine un trait sur le sol à la main avant de partir pour réceptionner. • Le réceptionneur attend derrière le banc et doit tout d'abord sauter par-dessus le banc avant d'aller réceptionner (il peut partir seulement lorsque la balle rebondit dans le cerceau). • Le réceptionneur doit tourner autour d'un poteau avant d'aller effectuer la réception. • La distance du cerceau peut être modifiée. • Avec différentes techniques de lancer (court, fort, long, haut, etc.). • Le réceptionneur ne doit réceptionner qu'avec son bras faible. • L'exercice peut être réalisé avec différentes balles (grosse, petite, molle, etc.). 		<p>Par équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 banc suédois 1 tapis 1 cerceau 2 balles

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Debout! 3:3 ou 2:2 avec une corde à 1,60 m. Un banc suédois est positionné sur les deux lignes de fond. Chaque équipe est assise sur son banc. Lorsque la balle rebondit d'un côté du terrain, l'équipe peut se lever et aller jouer la balle. Chaque joueur de l'équipe doit toucher la balle avant de pouvoir l'envoyer dans l'autre moitié du terrain. Ensuite, toute l'équipe doit aller se rasseoir jusqu'à ce que la balle revienne de leur côté du terrain.</p>		<p>Plusieurs sortes de balles</p> <ul style="list-style-type: none"> Corde 2 bancs suédois par côté de terrain