

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 8

Exercer la passe

Auteur

Christian Zbinden, expert J+S Balle au poing, co-entraîneur de l'équipe nationale masculine M18

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 8-10 ans

Taille du groupe 10-20 enfants

Env. du cours Salle de sport

Aspects de sécurité Enlever les bijoux, ranger les objets inutiles à la leçon, faire attention aux installations murales fixes.

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre/favoriser par le jeu les bases techniques de la passe. Exercer le mouvement final.

Indications

Important: Toujours être attentif au déroulement correct du mouvement de la passe. Inclure différentes sortes de balles afin d'améliorer la différenciation. Cette dernière est ciblée dans cette leçon.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Salutations et contrôle de présence	Assis en demi-cercle	Liste de présence
5'	<p>Balle au poing - basketball Jouer avec une cible (par ex: planche de panier de basket, marque sur le mur, etc.). Deux équipes jouent l'une contre l'autre sur une moitié de terrain. La manière de jouer est similaire au basketball. Un point est accordé lorsqu'un panier est marqué à l'aide du geste correct de balle au poing. Trois pas sont autorisés avec la balle. L'adversaire n'a le droit d'intercepter la balle que lorsqu'elle est au sol ou en l'air. Après un panier, la possession de balle va à l'autre équipe.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais la passe se fait à l'aide d'une passe de balle au poing directe ou indirecte (plus difficile). Le but est d'amener les balles le plus souvent au dessus de la tête afin de s'habituer au lancer/frappe par le haut. • Jouer avec différentes sortes de balles. 	<p>La cible peut aussi être un tapis sur un caisson</p>	Caisson, tapis, balles

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<p>Entraînement de la technique Travail en postes Chaque enfant travail individuellement. Le niveau de difficulté peut être adapté (par ex : lancer par le bas au lieu de faire une passe normale). Important : La hauteur des balles jouées ainsi que la sorte de balle devraient être variées. L'ordre des postes se décide à l'aide d'un dé. Chaque poste contient toujours 10 répétitions d'exercice. Quelques dés dans un cerceau sont positionnés à côté du moniteur. Chaque enfant commence à un poste aléatoire et lorsque le poste est terminé, il vient prêt du moniteur et lance le dé pour choisir un nouveau poste.</p> <p>Passé individuelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depuis une ligne, jouer une passe en direction d'un cerceau. • Avec une frappe d'attaque, viser un tapis/un cerceau • Avec une passe, viser un caisson (3-4 éléments de hauteur). • Après une frappe d'attaque en direction d'un tapis, aller chercher la balle, faire le tour d'un piquet et recommencer l'exercice. • Avec une passe par-dessus une corde, viser un caisson (3-4 éléments de hauteur). <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec 2 dés. Le premier dé décide du poste et le deuxième du nombre de répétitions. 	<p>Les postes sont construits et numérotés. Les cibles des postes peuvent être des cerceaux, des matelas, des caissons, des panneaux de basket, etc.</p>	Corde de balle au poing Cerceaux Balles Poteaux Petits matelas Caissons Dés Feuille A4 avec les numéros des postes
20'	<p>Passé par 2 Equipes de deux (changement de partenaire après chaque exercice). Les enfants se font face. Le moniteur démontre l'exercice.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec une passe directe, toucher le pied de son partenaire. • Avec une passe indirecte, toucher le pied de son partenaire. • A et B se tiennent chacun sur une ligne. Le but est d'atteindre la ligne avec une passe. • Quelle équipe arrive à se passer la balle par-dessus la corde le plus de fois sans faute? • Quelle équipe arrive à s'échanger la balle par-dessus la corde en passe directe le plus de fois possible? • Disposer des tapis et des cerceaux sur le terrain. Quelle équipe touche le plus souvent ces objets en une minute? 		Corde de balle au poing 8 cerceaux 4 tapis

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4x3'	<p>Estafette de passes Groupes de 4-5. La moitié des joueurs change de côté du terrain. Le joueur 1 court au signal jusqu'à la ligne et lance la balle par le bas en direction du tapis. Si il touche le tapis, le joueur 2 (celui d'en face) peut partir. Le joueur 2 effectue le même exercice. Si il ne touche pas le tapis, le joueur 1 va chercher la balle et la donne au joueur 2, etc.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes sortes de balles et de distances. • Jongler avec la balle durant la course. • Changer la taille de la cible (cerceau, caisson). 		Balles de balle au poing Tapis Piquets Balles Cerceau
3'	<p>Retour au calme Pourquoi et dans quel but avons-nous réalisé ces exercices? Où pourrions nous utiliser ces éléments?</p>		