



J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 10

Handicap!

Auteur

Hanspeter Brigger, expert J+S, enseignant d'éducation physique et entraîneur Swiss Olympic sport d'élite

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥90 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, sortir 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

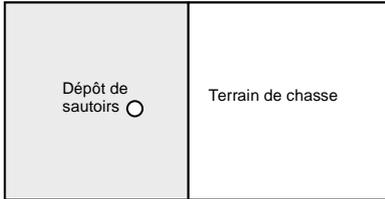
De facile à difficile: connaître les techniques pour simplifier les exercices, chacun obtient ainsi des situations de succès avec une balle. Les enfants approvoisent les trajectoires de balle et savent comment réagir.

Indications

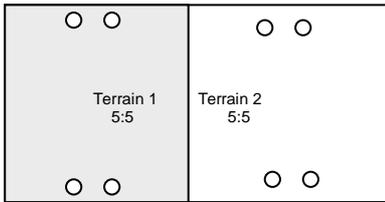
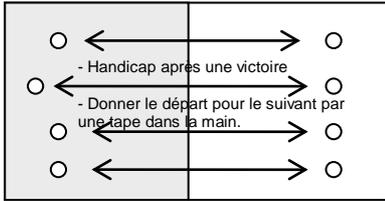
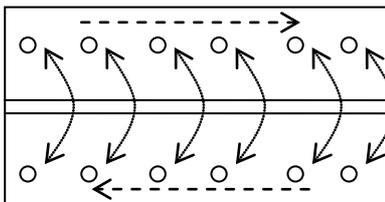
Un handicap sera souvent intégré dans une situation de jeu afin que tous les enfants puissent prendre part au jeu. Les ballons gonflables seront souvent distribués comme récompense de concours. Adapter les formes d'exercice et la taille des groupes au niveau des enfants.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Salutations et appel Qu'est-ce qu'un handicap? Expliquer à l'aide d'exemples simples. Classer les enfants selon leur taille. La taille peut-elle être un handicap? Se taper la tête, vouloir prendre quelque chose sur une armoire, etc. Les enfants se déplacent dans la salle tels des nains et ensuite tels des géants. Chacun fait 2 longueurs de salle.	En cercle En ligne	Liste de présence
10' 2x4'	Course à l'hôpital Choisir deux chasseurs. La personne attrapée reprend le rôle du chasseur. La personne touchée doit mettre une main sur sa blessure (l'endroit où on l'a touché) et continuer de chasser de cette manière. Chasse aux lézards: Les deux sautoirs sont coincés à différentes hauteurs dans le short afin d'avoir une longue et une petite queues. Celui qui se fait voler sa queue peut aller au dépôt de sautoirs en prendre un nouveau et le fixer. Quelles influences ont les différents handicaps sur le nombre de personnes attrapées? Analyser les résultats avec les enfants.	Selon la grandeur de la salle, le nombre de joueurs et leur niveau. Adapter les limites du terrain (par ex: seulement ½ salle) et le nombre de chasseurs. 	Jeux de sautoirs Cerceau comme dépôt de sautoirs
5'	Dégonflage des balles Former deux groupes. Un groupe effectue deux tours de salle, les autres attendent sur place. Les deux groupes doivent ensuite gonfler leur balle le plus vite possible. Qui est le plus rapide? Pourquoi?		Ballons gonflables, 1 balle par participant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10' 2x4'	<p>«Polo-hockey» Former 4 équipes. 2 équipes jouent l'une contre l'autre au «polo-hockey». Le ballon gonflable ne peut être joué qu'avec le poing. Il est possible de jouer avec 2 cannes (cannes = bras). Les cannes hautes (les bras hauts) ne sont pas autorisées. Maximum: hauteur des genoux. Le poing doit être fermé. Le jeu avec les pieds n'est pas autorisé. Le gardien de but n'a pas le droit de se coucher. Variante: Poser les buts dans le terrain. Les tirs au but sont autorisés par devant et par derrière.</p> <p>Handicap: Les enfants doués ne doivent jouer qu'avec le bras faible.</p>	<p>2 cônes forment un but Séparer le terrain en deux pour jouer Le jeu se fera sans arbitre. Le moniteur n'intervient qu'en cas de problèmes.</p> <p>Après 4 minutes se joueront la «finale des championnats du monde» et la «finale pour la 3/4^e place».</p> 	<p>8 cônes 2 ballons gonflables Sautoirs 2 tableaux des scores</p>
15' 6x2'	<p>Formes d'estafette 4 équipes s'affrontent durant différentes estafettes. Chaque enfant doit courir 2x jusqu'au piquet et revenir en ayant fait le tour.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribbler la balle avec le pied 2) Jouer la balle avec le poing comme lors du «polo-hockey» 3) Idem avec 2 balles 4) Porter 3 balles, sans les perdre. Si une balle tombe, un partenaire peut/doit venir aider. 5) Maintenir la balle en l'air en la lançant ou en la jouant avec la technique de balle au poing. 6) Autres formes ou laisser choisir la sorte d'estafette par les enfants (par ex: avec une canne d'unihockey, un œil bandé, en arrière, etc.) <p>Handicap: Le gagnant d'une estafette doit commencer 2 mètres derrière la ligne pour la prochaine. Jouer avec le pied ou le bras faible</p>	<p>4 voies construites et délimitées avec des poteaux</p> <p>Important: Compter les points pour chaque forme d'estafettes et mettre au point une feuille de résultats.</p> 	<p>8 poteaux 3 balles par équipes Matériel supplémentaire selon la forme d'estafettes</p>
12' 8x1'	<p>Qui réussit le plus de...? Aligner les bancs suédois dans la salle. Par 2 avec une balle, tenter de se faire le plus de passes. Après chaque minute, effectuer une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre afin de jouer avec un nouveau partenaire. Quelle paire réussit le plus de passes en une minute?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En lançant et attrapant 2) Football (passe avec le pied) 3) Balle au poing, la balle peut toucher une fois le sol 4) Balle au poing en passe directe <p>Variante: Utiliser le mur comme surface de jeu si le groupe est grand.</p> <p>Handicap: Selon le niveau, mélanger les difficultés dans le jeu, par ex: un bon joueur doit jouer de manière directe, l'autre doit attraper la balle ou la laisser tomber une fois au sol.</p>		<p>Bancs suédois Caissons ou corde comme «filet»</p>
20' 6x2'	<p>King of the court Délimiter 4-5 terrains de jeu dans la salle. Les matchs se jouent toujours au format 2:2. Les règles seront discutées avec l'équipe adverse avant chaque match.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu A: Jouer à trois touches de balle dans son terrain. La balle doit toucher le sol entre deux touches (passe de manière indirecte). • Jeu B: Jouer à deux touches de balle dans son terrain. Passes indirectes. • Jeu C: Passes de manière directe (sans touche au sol) à partir de deux touches de balle dans son terrain. • Jeu D: Retour de balle direct comme au tennis (ping-pong). 	<p>Utiliser les bancs suédois comme filet de séparation. Des caissons ou une corde peuvent également être employés.</p> <p>Les vainqueurs se déplacent un terrain vers le haut après une victoire et les perdants d'un terrain vers le bas. Les gagnants du terrain le plus haut restent où ils sont au même titre que les perdants du terrain le plus bas.</p>	<p>Bancs suédois, Caissons ou corde comme «filet» Cônes pour le marquage du terrain Chronomètre</p>

	<p>Handicaps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bons joueurs jouent avec le «mauvais» bras. • Les bons joueurs ne doivent pas laisser tomber la balle par terre. • L'équipe perdante dispose de 2 points d'avance avant le prochain match. 		
--	---	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Polo-curling Chaque enfant accomplit 3 duels avec 3 partenaires. Chaque enfant à 2 essais. Qui roule la balle le plus près du mur (sans toucher le mur)? En cas d'égalité, une troisième balle sera jouée afin de départager le gagnant.</p> <p>Handicap: Chacun obtient un lancer avec le bras gauche et le bras droit. Quel est le résultat avec le «mauvais» bras?</p>	<p>Le jeu se joue sur la largeur de salle. Tendre une corde comme zone limite de lancer</p>	
2'	<p>Retour au calme Chacun peut participer et illustrer son exemple en comparant un jeu pratiqué durant l'entraînement et un handicap.</p>		