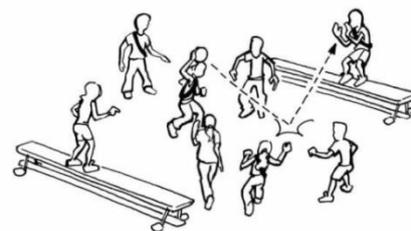


Animation pédagogique EPS – Formation 5-6P : de la balle au banc jusqu'au Tchoukball :



Objectifs :

- ESC d'adresser des passes sans que le ballon tombe sur le sol
- ESC de maîtriser la passe pour faire avancer le ballon d'un point à l'autre sans se déplacer avec celui-ci
- ESC de se démarquer pour recevoir une passe
- ESC de tirer sur un cadre / caisson et attraper le ballon après son rebond sur celui-ci
- ESC d'attraper le ballon tiré par un autre joueur après son rebond sur le cadre /caisson
- ESC d'adopter un comportement offensif et défensif reconnaissable

Activités : Balle au banc + Balle au caisson (minimum 4 périodes)

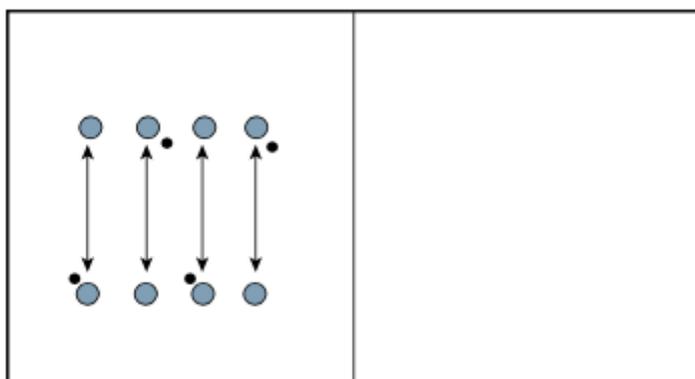
Échauffement divers :

Il est important de passer en revue plusieurs exercices d'échauffement afin que les élèves puissent effectuer des passes et réceptions sans que la balle ne touche par terre. Tant que cette partie n'est pas acquise, aucun jeu ne peut être effectué correctement.

- Les passes en ligne (**introduction de la règle 1 : pas de ballon par terre**)

Les élèves sont répartis l'un en face de l'autre (en duo) par colonne. Les élèves effectuent des passes par le haut, par le bas, avec la main gauche, la main droite, à une distance de 2m.

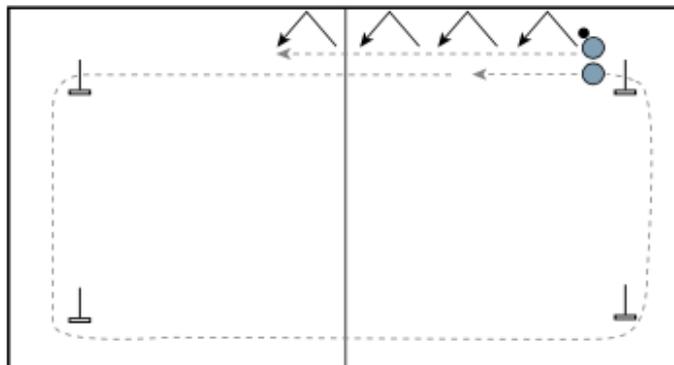
Variante : varier les balles (success ball, balle mousse, balle de handball, balle de tennis), varier la distance (à chaque 3 passes réussie, une élève recule d'un pas)



- Les passes en mouvement (**introduction de la règle 1 : pas de ballon par terre**)

Les élèves sont par deux et courent autour de la salle. Ils effectuent des passes à 1m l'un de l'autre en courant. L'élève doit lancer la balle dans la course de son partenaire (**notion très importante**).

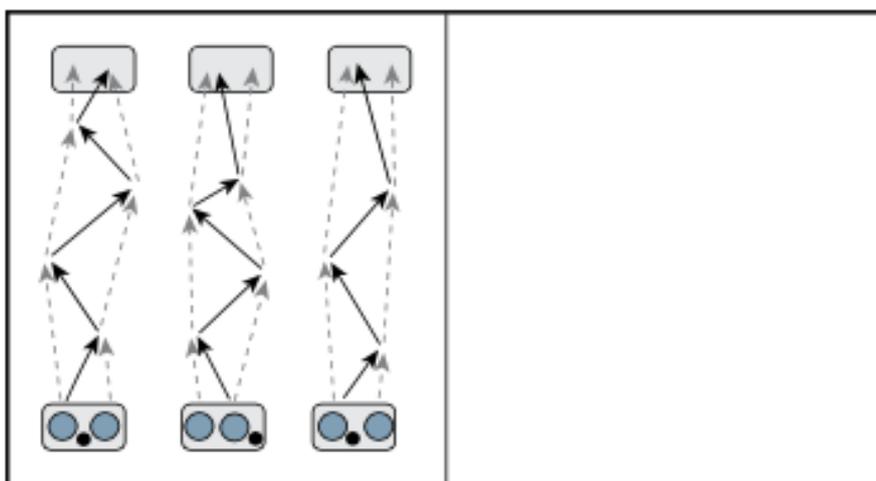
Variante : varier les balles, effectuer une passe contre le mur à son partenaire



- Les déplacements dans le terrain (**introduction de la règle 2 : interdiction de marcher avec la balle en main**)

Les élèves sont répartis par 4. Ils possèdent 2 tapis (un de chaque côté de la salle). Les élèves (en duo) doivent avancer d'un tapis à un autre sans faire tomber la balle au sol. Le joueur qui possède le ballon à l'interdiction de marcher. Chaque traversée réussie marque 1 point pour le duo.

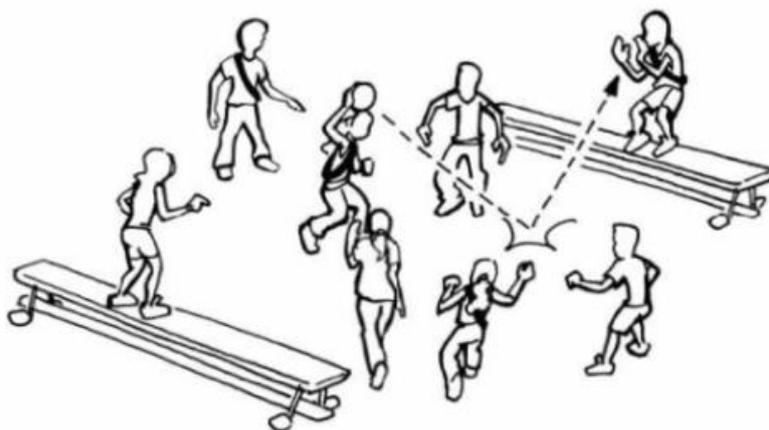
Variante : varier les balles, les élèves ont un stock de 5 balles sur le tapis de départ. Ils doivent le plus rapidement apporter leur 5 balles en se faisant des passes. Si une balle tombe par terre, ils doivent recommencer sur le tapis de départ.



Partie principale : Balle au banc + balle au caisson

La balle au banc :

But : Le but du jeu est de passer la balle au coéquipier qui se trouve debout sur le banc. La passe doit se faire avec un rebond sur le sol. Vous ne pouvez pas faire plus de 1 pas avec la balle en main. Pour la balle au banc, le ballon peut tomber par terre. Les joueurs ont par contre intérêt à effectuer des passes sans rebond afin de ne pas laisser les défenseurs se placer. Le contact physique avec les adversaires est interdit. L'élève qui réussit une passe vers celui qui se tient sur le banc, échange ensuite sa place avec lui. Après chaque point marqué, la balle est mise en jeu par l'équipe adverse à côté du banc. Si l'élève qui est sur le banc tombe après avoir rattrapé la balle, le point n'est pas marqué.



Variante : jouer avec la possibilité de passer depuis l'arrière du banc (les élèves doivent contourner le banc et ne peuvent pas l'enjamber).

La balle au caisson :

But : Le but du jeu est de passer la balle au coéquipier qui se trouve assis sur un caisson. La passe doit se faire sans rebond au sol. Vous ne pouvez pas faire plus de 1 pas avec la balle en main. Pour la balle au caisson, le ballon ne peut pas tomber par terre. Les joueurs ne peuvent pas rentrer, ni en attaque, ni en défense dans la zone du but (ligne au sol à 2m du caisson). Le contact physique avec les adversaires est interdit. L'élève qui réussit une passe vers celui qui se tient sur le caisson, échange ensuite sa place avec lui. Après chaque point marqué, la balle est mise en jeu par l'équipe adverse à côté du caisson.

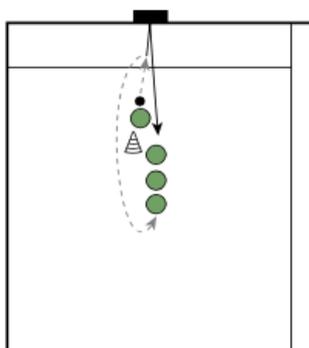
Pour aller plus loin : activités Tchoukball (minimum 4 périodes)

Cette partie doit s'effectuer si la balle au banc et la balle au caisson sont maîtrisées avec la classe. Le Tchoukball rentre parfaitement dans la continuité de ces deux jeux. C'est un sport sans contact, où la passe, la réception et le tir sont les éléments clefs de l'activité.

Échauffement divers :

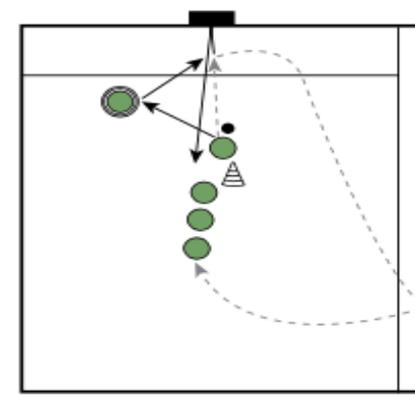
- Le tir au cadre (caisson penché) ou cadre de tchoukball (**introduction des règles du cadre : trajectoire normale uniquement (pas déviée) / tir hors de la zone / tir à côté du cadre = point à l'adversaire**)

Former une colonne d'élèves derrière un cône, placé au milieu du terrain à environ deux mètres de la zone de tir. Le premier élève pénètre dans la zone de tir avec le ballon en main, le lance sur le filet de manière qu'il retombe en dehors de la zone de tir et se met derrière la colonne. Le deuxième élève attrape le ballon en dehors de cette zone avant son rebond sur le sol et reproduit la même action. Et ainsi de suite.

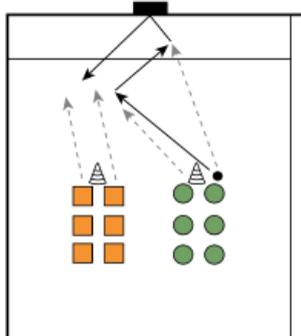


- Le 1-2 (**introduction des règles de placement : pas de tirs dans la zone de but ! / les joueurs qui rattrapent le ballon doivent se situer en dehors de la zone de but**)

Comme l'exercice précédent, mais l'élève fait d'abord une passe aller-retour à un partenaire placé dans un cerceau sur une aile et tire sur le cadre.



- L'attaque-défense (**introduction du calcul des points : si un ballon n'est pas réceptionné après avoir été tiré sur le cadre par les défenseurs, les attaquants marquent un point / si un attaquant touche la balle après avoir tiré sur le cadre, les attaquants commettent une faute**)

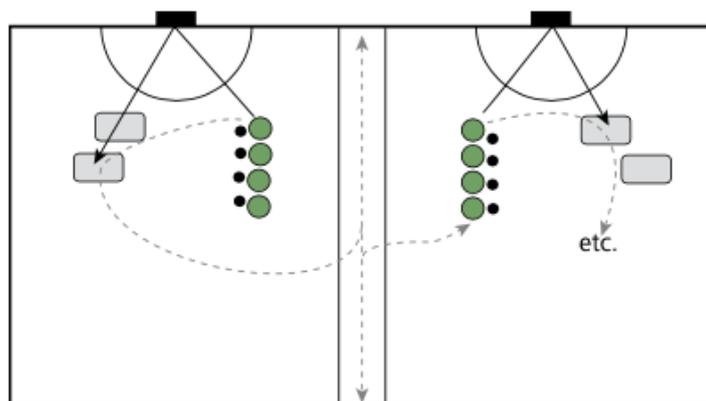


Former une colonne d'attaquants sur une aile et une colonne de défenseurs sur l'autre aile, positionnées chacune derrière un cône. Les deux premiers attaquants se font des passes en direction du cadre et le premier tire sur le filet de manière que le ballon retombe en dehors de la zone de but. Les deux premiers défenseurs attrapent le ballon en dehors de la zone avant son rebond sur le sol. Les deux paires changent finalement de colonne. Et ainsi de suite. Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Aller plus loin avec le tir :

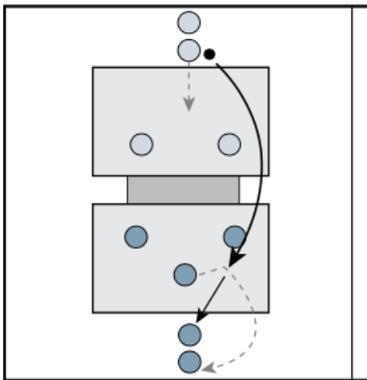
- Tir 1^{er}-2^{ème} zone

Sur chaque terrain, former une colonne d'élèves positionnée à proximité de la zone interdite et à 45° du cadre, et disposer un tapis en première zone et un autre en deuxième zone de défense, « en miroir » des élèves. Le premier élève de chaque colonne tire sur le filet de manière que le ballon retombe sur un des deux tapis, il récupère le ballon, effectue une course aller-retour dans la partie centrale (largeur du terrain) et se met derrière l'autre colonne. Et ainsi de suite.



Jeu sans cadre (développer les réflexes) :

Le pare-vue :



Cet exercice, durant lequel la phase initiale du lancer est masquée par un obstacle, entraîne les réflexes de la défense collective.

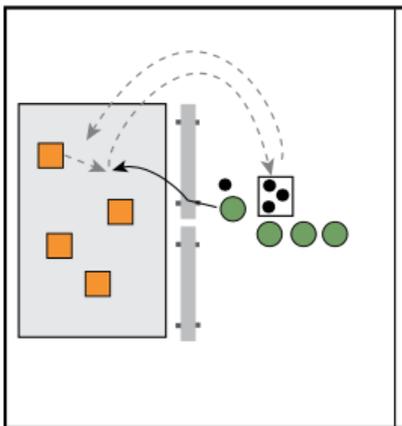
Sur deux demi-terrains de 5×4 mètres séparés par un « pare-vue » (par exemple un chariot avec gros tapis).

Former deux équipes de cinq ou six joueurs, dont trois sont sur le terrain et les autres en colonne derrière la ligne de fond. But du jeu : faire tomber le ballon sur le sol adverse après l'avoir lancé par-dessus le pare-vue (= un point).

Lorsqu'un défenseur attrape le ballon, il laisse sa place ainsi que le ballon au premier coéquipier de la colonne et court

se mettre derrière celle-ci. Si le ballon n'est pas attrapé, c'est le défenseur le plus proche de l'impact sur le sol qui le récupère et quitte le terrain. Le ballon est ensuite relancé par-dessus le pare-vue par le premier joueur de la colonne. Le joueur au service compte à voix haute jusqu'à 3 avant de lancer la balle. Et ainsi de suite.

Le tremplin :

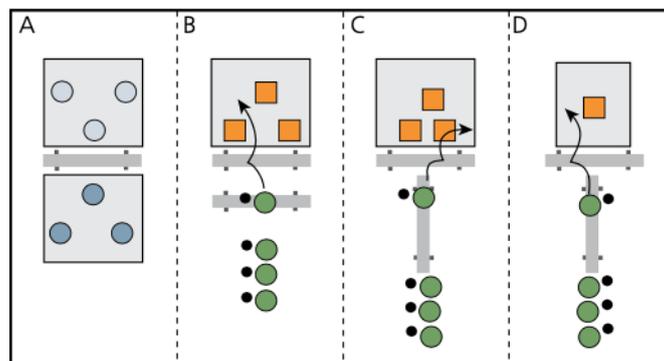


S'organiser en équipe pour défendre son terrain est la tâche confiée aux joueurs au cours de cet exercice.

Former deux équipes de quatre joueurs – une qui attaque, l'autre qui défend – séparées par deux bancs suédois. Le premier attaquant s'approche des deux bancs et fait rebondir le ballon sur l'un d'eux de manière qu'il retombe sur le sol adverse (rectangle de 6 tapis, à adapter en fonction du niveau des joueurs). S'il y parvient, son équipe marque un point. Le défenseur qui attrape le ballon ou celui qui est le plus proche de l'impact sur le sol court le déposer dans le chariot situé dans le camp opposé et revient le plus vite possible en

défense. Dès que le défenseur en possession du ballon est hors des limites du terrain, l'attaquant suivant tire à son tour. Inverser les rôles après un temps imparti.

Variante : A : Match 3c3 / B/C: avec élan / D : Seul



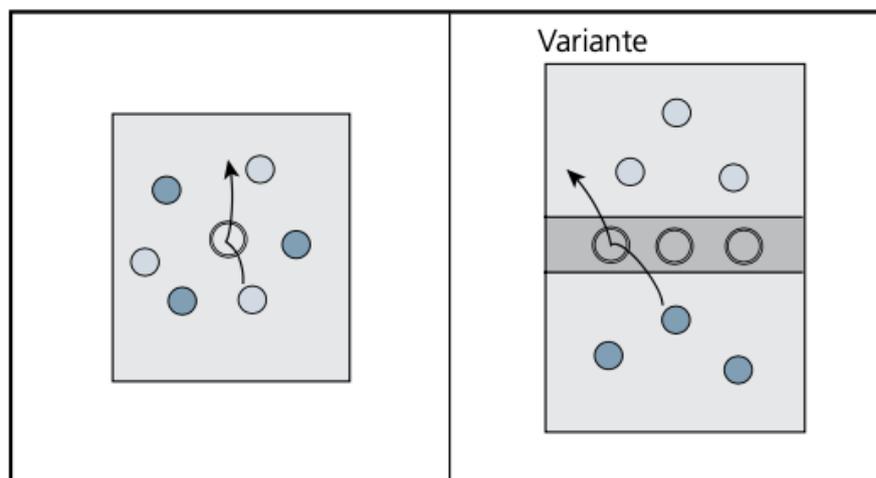
Le Tchouk-cerceau :

Cet exercice améliore la lecture des trajectoires du ballon après le rebond, ainsi que la réception du ballon.

Sur un terrain de 6 × 6 mètres avec un cerceau au centre, former deux équipes de trois à quatre joueurs. Pour marquer un point, le ballon doit être lancé dans le cerceau et retomber sur le sol sans que les défenseurs parviennent à l'attraper.

Remarques

- Il y a faute si le ballon touche le bord du cerceau et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (identique à la règle du tchoukball).
- Les autres règles sont définies par l'enseignant (nombre de passes, mode de déplacement, etc.).



Variantes

- Avec une zone circulaire tracée autour du cerceau dans laquelle le ballon n'ose pas retomber (pour augmenter la longueur des rebonds et par conséquent faciliter le travail des défenseurs).
- Sous forme de match entre deux équipes de trois ou quatre joueurs. Le terrain est découpé en trois parties contigües (voir ill. ci-contre) : les parties extérieures constituent le camp respectif des deux équipes ; celle au centre forme la zone de tir au milieu de laquelle se trouvent trois cerceaux (= cadres) alignés dans la largeur du terrain.

Règle du jeu Tchoukball :

Dispositions générales	<ul style="list-style-type: none"> • Terrain: 14-160 x 8 m avec zone interdite (ou zone de tir) • Jeu monopolaire à 4:4
Fautes	<p>Le joueur commet une faute si:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Il fait plus de deux pas en possession du ballon. 2. Il laisse tomber le ballon sur le sol. 3. Il touche le ballon avec une partie du corps en dessous du genou. 4. Il se situe en dehors du terrain en possession du ballon. 5. Il essaie de saisir le ballon des mains d'un adversaire. 6. Il fait une obstruction, volontaire ou non, au mouvement d'un adversaire prêt à recevoir, tirer ou passer la balle, ou en train de se positionner. 7. Il touche le ballon passé ou tiré par un adversaire avant le rebond sur le cadre. 8. Il touche le ballon tiré par un coéquipier après un rebond sur le cadre. A. Il tient le ballon durant plus de trois secondes. C. Il fait une passe qui amène à un décompte des passes successives supérieur à trois. D. Il tire sur un cadre sur lequel trois tirs consécutifs ont déjà été effectués (une faute ou un point remet le compte des tirs consécutifs à zéro). H. Il entre en contact avec la zone interdite en possession du ballon. J. Il tire après un engagement sans que le ballon ait franchi la ligne médiane. <p>Le tireur commet une faute si:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Le ballon touche le bord métallique, les élastiques, les crochets ou les anneaux du cadre et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (mauvais rebond). 10. Le ballon ne touche ni le filet ni le cadre. 11. Le ballon tombe en dehors de la zone de jeu ou dans la zone interdite/zone de tir après son rebond sur le cadre. 12. Le ballon lui rebondit dessus.
Attribution des points	<p>Le joueur marque un point si:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Le ballon rebondissant du cadre touche la zone de jeu avant qu'un défenseur ne le touche. 14. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui ne parvient pas à le contrôler, et qu'il tombe sur le sol ou est repoussé hors des limites de la zone de jeu. 15. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur sur une partie de son corps située en dessous du genou. 16. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui se trouve à l'intérieur de la zone interdite/zone de tir ou en dehors de la zone de jeu, entre dans la zone interdite/zone de tir ou quitte la zone de jeu pour attraper le ballon.
Autres	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement: L'équipe qui a concédé un point engage à côté du cadre (derrière la ligne de fond). L'engagement ne compte pas comme passe. • Mise en jeu: Une faute est sanctionnée par une remise en jeu en faveur de l'équipe adverse. Cette remise en jeu se fait à l'endroit où la faute a été commise ou à l'endroit le plus proche à l'intérieur de la zone de jeu. • Zone interdite: L'équipe en possession du ballon peut pénétrer dans la zone interdite. L'équipe en défense peut uniquement attraper le ballon dans la zone de jeu.