



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>

Dossier



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Yann Bernardini

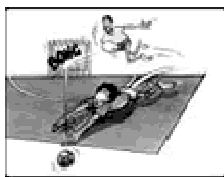
Règles Tchoukball :

- Sport inventé par Hermann Brandt en 1966
- Grandeur du terrain :
 - o 40 mètres * 20 mètres : 9 joueurs
 - o 14-17 mètres * 24-30 mètres : 6 à 7 joueurs
- Zone interdite : rayon de 3 mètres
- 3 passes maximum
- 3 empreintes maximum
- 3 secondes maximum avec le ballon dans les mains
- 3 tirs maximum sur le même cadre (bipolaire)
- Défense interdite
- Interception interdite
- Dribble interdit
- L'engagement ne compte pas comme une passe (dépasser le milieu de terrain)
- Trois mi-temps de 15 minutes (45 minutes)
- Marque un point lorsque le ballon touche le sol dans les limites du terrain (sauf si...)

LES RÈGLES DU TCHOUKBALL

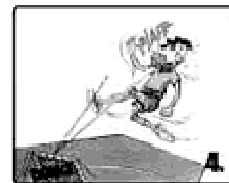
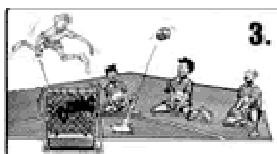
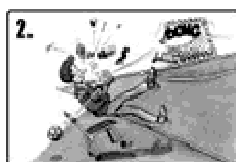
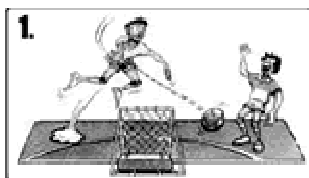
Un joueur marque un point pour son équipe

si la balle, à son retour du cadre de renvoi, touche le sol avant qu'un adversaire ne la récupère.



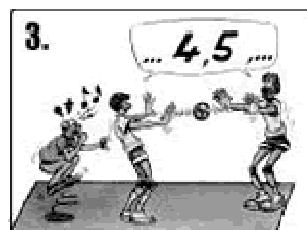
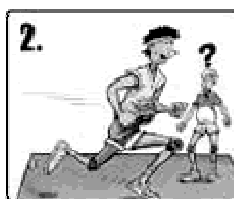
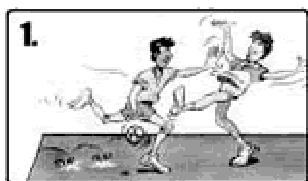
Un joueur donne un point à l'équipe adverse si :

1. Il manque le cadre
2. Il fait rebondir la balle, après tir au cadre, hors du terrain
3. La balle tombe dans la zone interdite à l'aller ou au retour du lancer
4. Il tire au cadre et la balle rebondit sur lui-même

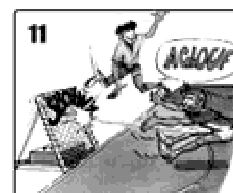
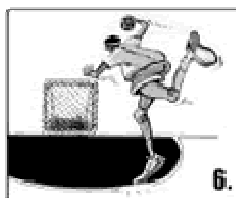
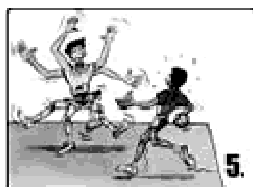
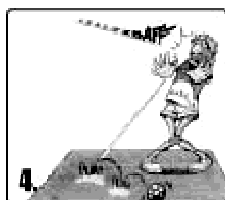


Un joueur commet une faute lorsque :

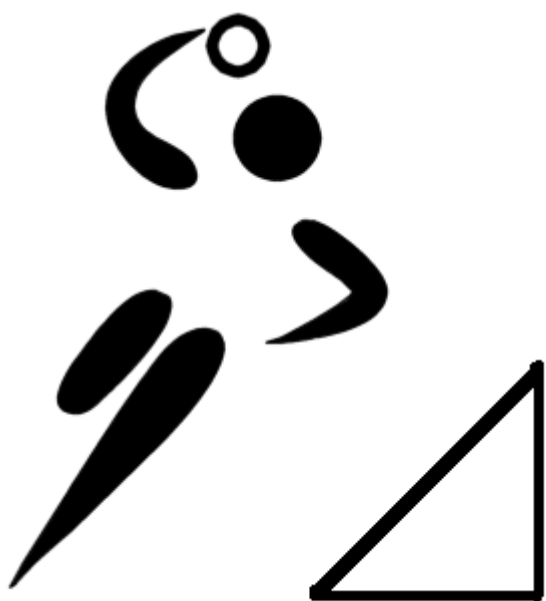
1. Il se déplace en dribblant avec la balle au sol ou en l'air (l'erreur de réception n'est pas considérée comme une faute)
2. Il effectue plus de trois empreintes au sol en possession du ballon (la réception avec un ou deux pieds au sol compte pour une empreinte)
3. Il effectue une quatrième passe pour le compte de son équipe (l'engagement ne compte pas pour une passe, on compte par contre une passe lorsque la balle est envoyée ou déviée par un joueur vers un de ses coéquipiers).



4. Il laisse tomber la balle pendant une action de jeu
5. Il gêne l'adversaire pendant ses actions de jeu (passe, tir au cadre, réception, déplacement, ...)
6. Il prend contact avec la zone interdite, sur une passe ou un tir, avant que la balle n'ait quitté sa main (après le tir ou la passe, le joueur doit sortir de la zone le plus rapidement possible sans gêner l'adversaire)



7. Il joue avec les pieds ou les jambes (en dessous des genoux)
8. Il se situe en-dehors des limites du terrain en possession de la balle
9. Il lance intentionnellement le ballon sur un adversaire
10. Il récupère la balle tirée au cadre par un de ses coéquipiers
11. Le mauvais rebond se produit lorsque la balle touche le bord du cadre ou qu'il ne respecte pas la règle du "miroir" à cause des crochets ou des élastiques. Ainsi, lorsque la trajectoire de la balle est modifiée par un mauvais rebond, le point ne compte pas et le jeu reprend à partir de l'endroit où le ballon est tombé. La possession de la balle change de camp
12. Il garde la balle plus de 3 secondes



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchoukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bff92d5609b4669.png>



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Leçon n°1 / 3p-5p

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

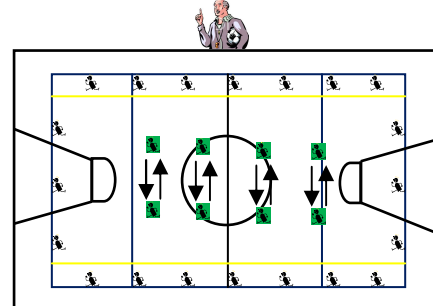
- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : COURSE & DECOUVERTE DU BALLON

Durée : 20 minutes

But :

- Apprendre à maîtriser le ballon individuellement et collectivement
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points



Déroulement : PASSE CONTRE LE MUR, PUIS AVEC UN CAMARADE

A)

- Les élèves sont répartis dans la salle et ils jouent de manière individuelle :
 - o Lancer le ballon vers le haut, à deux mains, et le rattraper avec les deux mains avant qu'il ne touche le sol
 - o Idem, mais avec une seule main, puis l'autre (rattraper toujours à deux mains)
 - o Lancer le ballon vers le haut, à deux mains, le laisser rebondir une fois par terre, puis le rattraper à deux mains
 - o Lancer le ballon vers le haut, à deux mains, le laisser rebondir par terre, s'asseoir et le rattraper à deux mains (en étant assis)

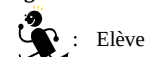
B)

- Les élèves se mettent par deux avec un ballon et face à face
- Ils s'échangent les ballons dans un rectangle « imaginaire » de 3 mètres de long et de 2 mètres de large
- Demander aux élèves d'être en mouvement (avancer, reculer, à droite et à gauche) et de changer les façons de tirer (main droite, main gauche, passe lobée, passe directe, etc.)

Matériel :

- 24 ballons
- 1 chronomètre et 1 sifflet

Légendes :



: Elève



: Enseignant

PARTIE PRINCIPALE : ECHANGE DE BALLON SOUS FORME COGNITIVE

Durée : 20 minutes

POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°2**Déroulement :**

- Les élèves, répartis en trois équipes de couleurs différentes, se déplacent librement dans le carré
- L'enseignant introduit un ballon et un ordre de passe (rouge => bleu => jaune => rouge)
- L'enseignant introduit ensuite plusieurs ballons afin de donner du rythme à l'exercice
- Le type de passe demandée varie (main droite, main gauche, à deux mains, etc.)
- L'enseignant échange ensuite l'ordre des passes (jaune => bleu => rouge => jaune)

Suite (leçon de 90 minutes) :

- Les élèves prennent chacun un ballon et se répartissent dans la salle :
 1. Lancer le ballon et le rattraper dans les mains devant soi
 2. Lancer le ballon au-dessus de sa tête, avancer d'un pas et le rattraper dans le dos
 3. Lancer le ballon de l'arrière vers l'avant
 4. Lancer le ballon, faire un ½ tour puis le rattraper
 5. Lancer le ballon, faire 1 tour sur soi-même et le rattraper

Matériel :

- 4 cônes (assiettes) de délimitation
- 24 ballons
- Sautoirs de 3 couleurs différentes
- Un sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :

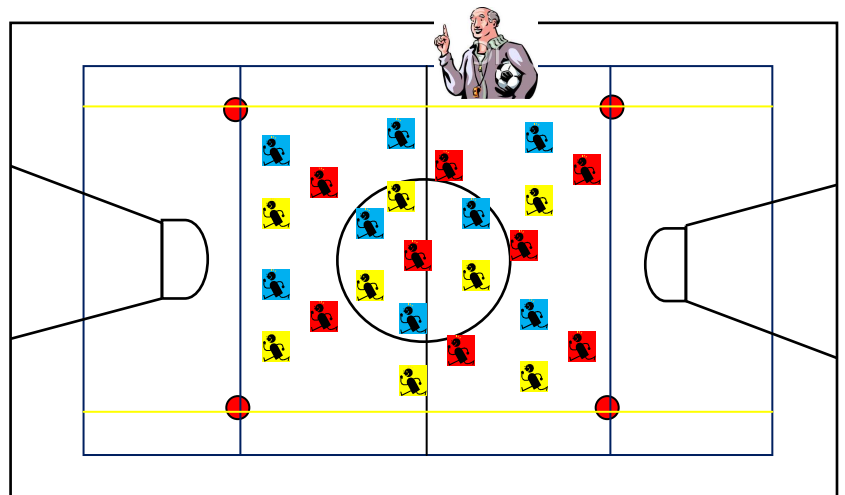
: Elève



: Enseignant



: Cône de délimitation



PARTIE PRINCIPALE : BALLE AU BANC ou BALLE AU ROI

Durée : 20 minutes

But :

- Apprendre à progresser en équipe vers une cible fixe
- Apprendre à gérer les distances, sa force, les adversaires et les obstacles pour faire des passes
- Atteindre la cible pour marquer un point

Déroulement :

- Les élèves sont répartis en 2 équipes (voire en 4 équipes si deux terrains)
- Les élèves doivent se faire des passes pour progresser dans le terrain et faire une passe à un élève perché, le « Roi », sur un banc en bout de salle (un élève de chaque côté)
- Une fois la passe effectuée à l'élève sur le banc (surélevé), l'équipe marque un point. Le « Roi » devient ensuite joueur et le passeur prend sa place

Variantes :

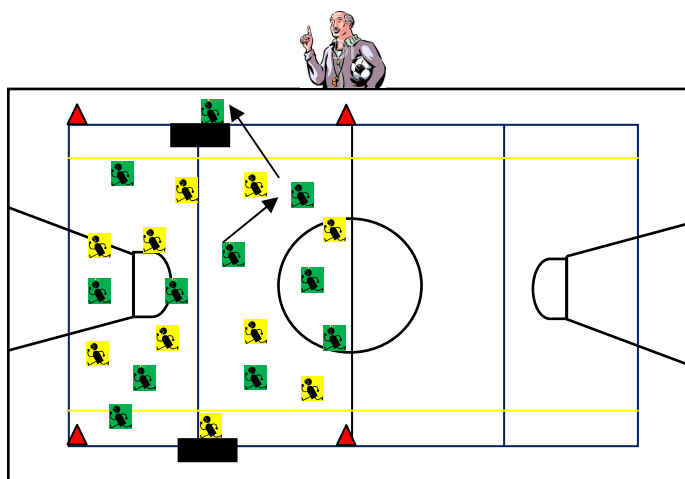
- Permettre aux élèves de faire des passes avec rebond (adapté des règles du Tchoukball)
- Permettre aux élèves de marquer dans les deux camps (jeu bipolaire => se rapproche du Tchoukball)
- Remplacer le banc par un caisson dans lequel il faut mettre le ballon
- Introduire une zone interdite autour du banc ou du caisson où les joueurs ne peuvent pas pénétrer

Matériel :

- 2 (4) bancs suédois et/ou 2 (4) caissons
- 8 cônes de délimitation
- 2 (4) couleurs de sautoirs
- 2 ballons

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation
-  : Banc suédois

**RETOUR AU CALME : QUI TIRE LE PLUS LOIN ?**

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Les élèves sont rassemblés en deux groupes. Un groupe avec le MS et un groupe avec le titulaire, chacun sur une moitié de salle
- Les élèves passent à tour de rôle pour tirer, depuis le cône, le ballon sur le cadre et essayer qu'il touche le sol le plus loin possible
- Les élèves se placent ensuite à l'endroit où leur ballon a touché le sol

Matériel :

- 4 ballons (2 par ½ salle)
- 2 cadres de Tchoukball



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>

Leçon n°1 / 5p-8p



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

- **Connaître son corps :**

- o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
- o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon

- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**

- o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
- o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
- o Prendre en compte la notion de rebond

- **Se mouvoir :**

- o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
- o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)

- **Participer à une action collective :**

- o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
- o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
- o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : ECHANGE DE BALLON SOUS FORME COGNITIVE

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Les élèves, répartis en trois équipes de couleurs différentes, se déplacent librement dans le carré
- L'enseignant introduit un ballon et un ordre de passe (rouge => bleu => jaune => rouge)
- L'enseignant introduit ensuite plusieurs ballons afin de donner du rythme à l'exercice
- Le type de passe demandée varie (main droite, main gauche, à deux mains, etc.)
- L'enseignant échange ensuite l'ordre des passes (jaune => bleu => rouge => jaune)

Suite (leçon de 90 minutes) :

- Les élèves prennent chacun un ballon et se répartissent dans la salle :
 1. Lancer le ballon et le rattraper dans les mains devant soi
 2. Lancer le ballon au-dessus de sa tête, avancer d'un pas et le rattraper dans le dos
 3. Lancer le ballon de l'arrière vers l'avant
 4. Lancer le ballon, faire un ½ tour puis le rattraper
 5. Lancer le ballon, faire 1 tour sur soi-même et le rattraper

Matériel :

- 4 cônes (assiettes) de délimitation
- 24 ballons
- Sautoirs de 3 couleurs différentes
- Un sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



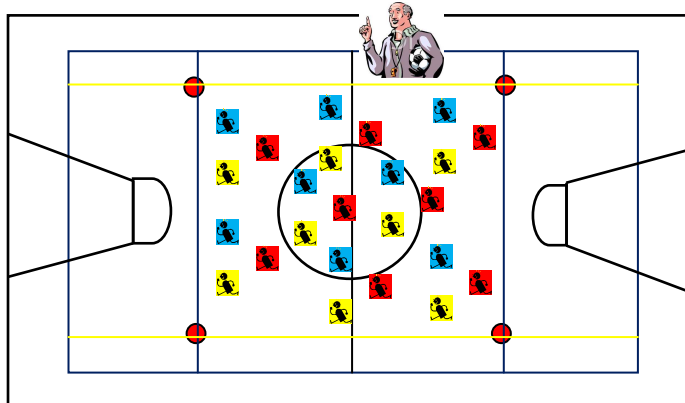
: Elève



: Enseignant



: Cône de délimitation



PARTIE PRINCIPALE : TIRER SUR CADRE ET RATTRAPER LE BALLON

Durée : 45 minutes

But :

- Apprendre à viser une cible (le cadre)
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points

Déroulement : EXERCICE DE TIR EN COLONNE

A)

- Les élèves sont répartis par groupe de 6. Chaque équipe est face à un cadre et derrière un cône. Les élèves sont les uns derrière les autres
- Les élèves doivent envoyer leur ballon contre le cadre et le rattraper (un ballon par élève)
- Les élèves tirent 6 fois contre le cadre et doivent compter le nombre de fois qu'ils réussissent à faire rebondir le ballon contre le cadre et le rattraper

B)

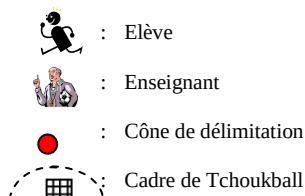
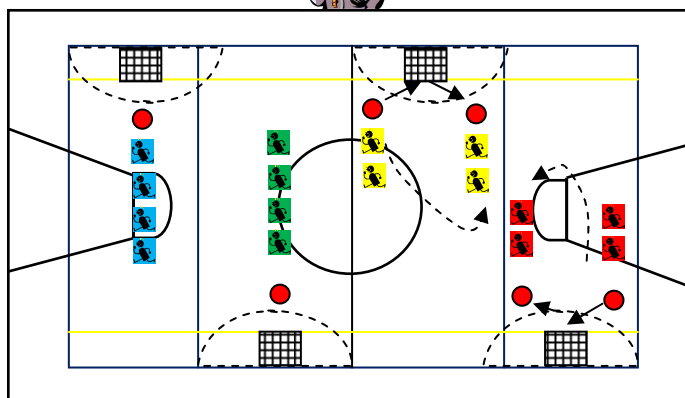
- Un ballon par groupe de 6 élèves, les élèves sont positionnés les uns derrière les autres et derrière le cône (à 3 mètres du cadre)
- Le premier élève tire le ballon sur le cadre et s'écarte pour laisser l'élève derrière lui réceptionner le ballon et tirer à son tour, etc.
- Concours : Réaliser le plus rapidement un tour complet sans que le ballon ne touche le sol. Si un joueur manque le cadre ou ne réceptionne pas le ballon, le « coup » doit être rejoué. L'équipe qui a terminé le plus rapidement le tour a gagné. Les élèves s'asseyent après avoir tiré.

Variantes :

- Les élèves sont répartis en deux colonnes et légèrement décalés de l'axe du cadre afin de pouvoir tirer avec un petit angle. Essayer de tirer pour que le ballon arrive dans les mains des élèves de l'autre colonne. L'élève suit ensuite son ballon pour aller dans l'autre colonne
- Augmenter l'angle et la distance de tir

Matériel :

- 4 cadres de Tchoukball
- 8 cônes de délimitation
- 24 assiettes de délimitation
- 24 ballons

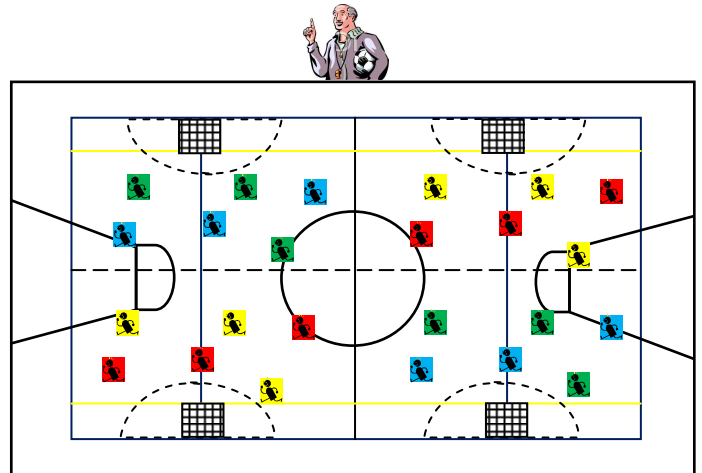
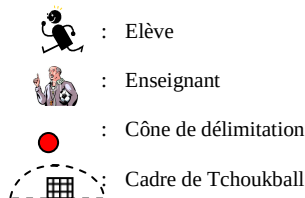
Légendes :**Exercice A****Exercice B**

Déroulement : MATCH UNIPOLAIRE 3 VS 3

- Les élèves s'affrontent en match unipolaire 3 vs 3 sur un cadre sur ¼ de salle
- Introduire progressivement les règles (3 pas, 3 passes, 3 secondes, interdiction de défendre et d'intercepter)
- Durée des matchs : 4 minutes
- Les équipes gagnantes s'affrontent et les équipes perdantes s'affrontent pour le deuxième match

Matériel :

- 4 cadres de Tchoukball
- 24 assiettes de délimitation
- 4 ballons
- Sautoirs de 4 couleurs différentes
- 1 sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :**RETOUR AU CALME : QUI TIRE LE PLUS LOIN ?**

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Les élèves sont rassemblés en deux groupes. Un groupe avec le MS et un groupe avec le titulaire, chacun sur une moitié de salle
- Les élèves passent à tour de rôle pour tirer, depuis le cône, le ballon sur le cadre et essayer qu'il touche le sol le plus loin possible
- Les élèves se placent ensuite à l'endroit où leur ballon a touché le sol

Matériel :

- 4 ballons (2 par ½ salle)
- 2 cadres de Tchoukball



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchukball_pictogram.png

ТЧОУКБАЛЛ



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>

Лекция 2 / 3р. 5р



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

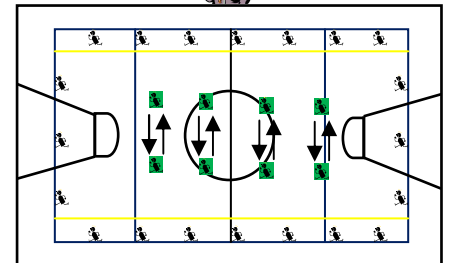
- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : COURSE & DECOUVERTE DU BALLON

Durée : 20 minutes

But :

- Apprendre à maîtriser le ballon individuellement et collectivement
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points



Déroulement : PASSE CONTRE LE MUR, PUIS AVEC UN CAMARADE

A)

- Les élèves ont chacun un ballon et se placent face à un mur (surface verticale et plate)
- Les élèves lancent le ballon contre le mur et essaient de le rattraper sans que celui-ci ne tombe par terre
- Les élèves peuvent varier la hauteur, la force et l'angle du ballon
- Demander ensuite aux élèves de réaliser les mêmes gestes tout en bougeant (avancer, reculer, se déplacer à droite et à gauche du lieu d'impact). Demander aux élèves d'utiliser leur deux mains

B)

- Les élèves se mettent par deux avec un ballon et face à face
- Ils s'échangent les ballons dans un rectangle « imaginaire » de 3 mètres de long et de 2 mètres de large
- Demander aux élèves d'être en mouvement (avancer, reculer, à droite et à gauche) et de changer les façons de tirer (main droite, main gauche, passe lobée, passe directe, etc.)

Matériel :

- 24 ballons
- 1 chronomètre et 1 sifflet

Légendes :



: Elève



: Enseignant

PARTIE PRINCIPALE : ECHANGE DE BALLON SOUS FORME COGNITIVE

Durée : 20 minutes

POUR LES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE DE DEUX PERIODES OU LORS DE LA LEÇON N°2

Déroulement :

- Les élèves, répartis en trois équipes de couleurs différentes, se déplacent librement dans le carré
- L'enseignant introduit un ballon et un ordre de passe (rouge => bleu => jaune => rouge)
- L'enseignant introduit ensuite plusieurs ballons afin de donner du rythme à l'exercice
- Le type de passe demandée varie (main droite, main gauche, à deux mains, etc.)
- L'enseignant échange ensuite l'ordre des passes (jaune => bleu => rouge => jaune)

Suite (leçon de 90 minutes) :

- Les élèves prennent chacun un ballon et se répartissent dans la salle :
 1. Lancer le ballon et le rattraper dans les mains devant soi
 2. Lancer le ballon au-dessus de sa tête, avancer d'un pas et le rattraper dans le dos
 3. Lancer le ballon de l'arrière vers l'avant
 4. Lancer le ballon, faire un ½ tour puis le rattraper
 5. Lancer le ballon, faire 1 tour sur soi-même et le rattraper

Matériel :

- 4 cônes (assiettes) de délimitation
- 24 ballons
- Sautoirs de 3 couleurs différentes
- Un sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



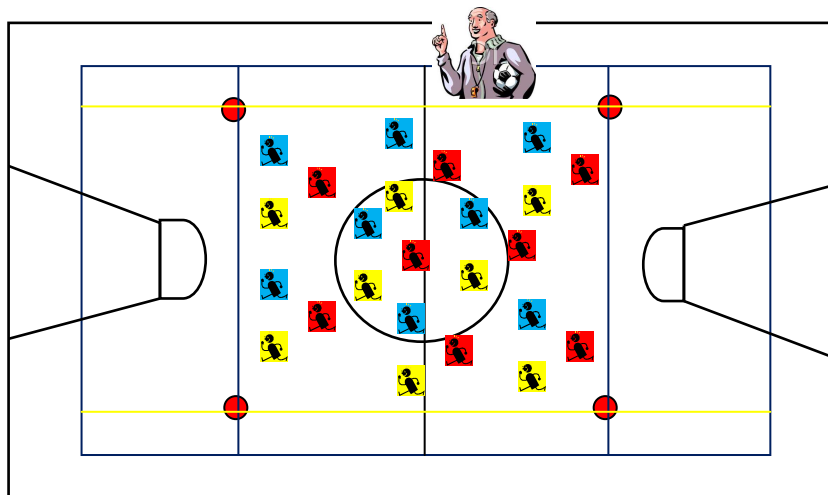
: Elève



: Enseignant



: Cône de délimitation



PARTIE PRINCIPALE : BALLE AU BANC ou BALLE AU ROI

Durée : 20 minutes

But :

- Apprendre à progresser en équipe vers une cible fixe
- Apprendre à gérer les distances, sa force, les adversaires et les obstacles pour faire des passes
- Atteindre la cible pour marquer un point

Déroulement :

- Les élèves sont répartis en 2 équipes (voire en 4 équipes si deux terrains)
- Les élèves doivent se faire des passes pour progresser dans le terrain et faire une passe à un élève perché, le « Roi », sur un banc en bout de salle (un élève de chaque côté)
- Une fois la passe effectuée à l'élève sur le banc (surélevé), l'équipe marque un point. Le « Roi » devient ensuite joueur et le passeur prend sa place

Variantes :

- Permettre aux élèves de faire des passes avec rebond (adapté des règles du Tchoukball)
- Permettre aux élèves de marquer dans les deux camps (jeu bipolaire => se rapproche du Tchoukball)
- Remplacer le banc par un caisson dans lequel il faut mettre le ballon
- Introduire une zone interdite autour du banc ou du caisson où les joueurs ne peuvent pas pénétrer

Matériel :

- 2 (4) bancs suédois et/ou 2 (4) caissons
- 8 cônes de délimitation
- 2 (4) couleurs de sautoirs
- 2 ballons

Légendes :



: Elève



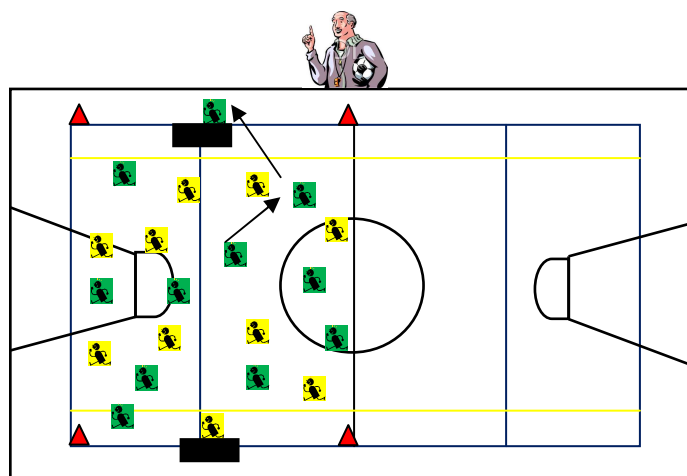
: Enseignant



: Cône de délimitation



: Banc suédois

**RETOUR AU CALME : QUI TIRE LE PLUS LOIN ?**

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Les élèves sont rassemblés en deux groupes. Un groupe avec le MS et un groupe avec le titulaire, chacun sur une moitié de salle
- Les élèves passent à tour de rôle pour tirer, depuis le cône, le ballon sur le cadre et essayer qu'il touche le sol le plus loin possible
- Les élèves se placent ensuite à l'endroit où leur ballon a touché le sol

Matériel :

- 4 ballons (2 par ½ salle)
- 2 cadres de Tchoukball



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bf92d5609b4669.png>



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Leçon n° 2 / 5p. 8p

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o S'avoir arbitrer et connaître les règles
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : JONGLAGE ET ECHANGE DE BALLON A 2

Durée : 20 minutes

Déroulement : Jonglage

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle vers le haut de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)

Déroulement : Echange de ballon à 2

- Les élèves prennent un ballon de handball junior en plastique et se répartissent dans la salle face à un mur
 1. Lancer le ballon contre le mur et le rattraper (10x main droite, 10x main gauche)
 2. Lancer le ballon en se déplaçant en avant et en arrière (10x main droite, 10x main gauche)
 3. A 2, s'échanger les ballons. Un par le bas et un par le haut (10 passes avant de changer les rôles)
 4. Idem que 3, mais en écoutant les changements de consignes donnés par l'enseignant
 5. Seul, lancer le ballon vers le haut et le rattraper dans le dos (10x)
 6. Seul, lancer le ballon vers le haut depuis l'arrière (dos) et le rattraper devant (10x)

Matériel :

- 24 balles de tennis
- 24 ballons
- Un sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



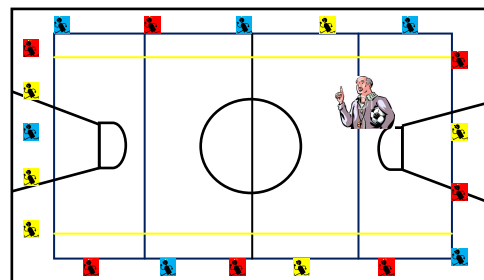
: Elève



: Enseignant



: Cône de délimitation



PARTIE PRINCIPALE : TIRER SUR CADRE ET RATTRAPER LE BALLON

Durée : 45 minutes

But :

- Apprendre à viser une cible (le cadre)
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points

Déroulement : EXERCICE DE TIR EN COLONNE

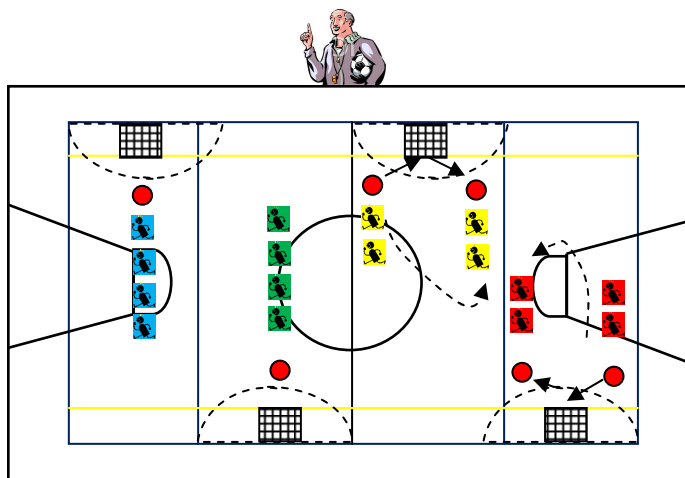
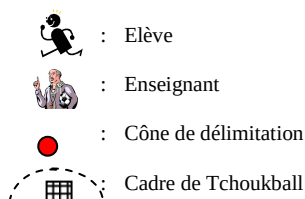
- Un ballon par groupe de 6 élèves, les élèves sont positionnés les uns derrière les autres et derrière le cône (à 3 mètres du cadre)
- Le premier élève tire le ballon sur le cadre et s'écarte pour laisser l'élève derrière lui réceptionner le ballon et tirer à son tour, etc.
- Concours : Réaliser le plus rapidement un tour complet sans que le ballon ne touche le sol. Si un joueur manque le cadre ou ne réceptionne pas le ballon, le « coup » doit être rejoué. L'équipe qui a terminé le plus rapidement le tour a gagné. Les élèves s'asseyent après avoir tiré.

Variantes :

- Les élèves sont répartis en deux colonnes et légèrement décalés de l'axe du cadre afin de pouvoir tirer avec un petit angle. Essayer de tirer pour que le ballon arrive dans les mains des élèves de l'autre colonne. L'élève suit ensuite son ballon pour aller dans l'autre colonne
- Augmenter l'angle et la distance de tir

Matériel :

- 4 cadres de Tchoukball
- 8 cônes de délimitation
- 24 assiettes de délimitation
- 8 ballons

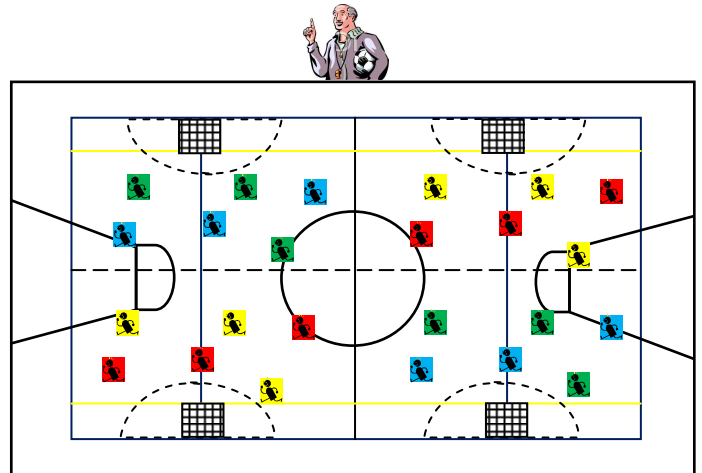
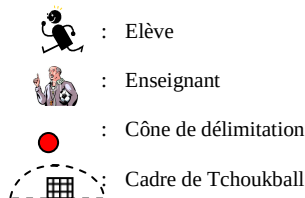
Légendes :

Déroulement : TOURNOI BIPOLAIRE 6 VS 6

- Les élèves s'affrontent en match bipolaire 6 vs 6 sur deux cadres situés dans une ½ salle
- Introduire progressivement les règles (3 pas, 3 passes, 3 secondes, interdiction de défendre et d'intercepter)
- Durée des matchs : 6 minutes
- Les équipes gagnantes s'affrontent et les équipes perdantes s'affrontent pour le deuxième match

Matériel :

- 4 cadres de Tchoukball
- 24 assiettes de délimitation
- 4 ballons
- Sautoirs de 4 couleurs différentes
- 1 sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :**RETOUR AU CALME : QUI TIRE LE PLUS LOIN ?***Durée : 10 minutes***Déroulement :**

- Les élèves sont rassemblés en deux groupes. Un groupe avec le MS et un groupe avec le titulaire, chacun sur une moitié de salle
- Les élèves passent à tour de rôle pour tirer, depuis le cône, le ballon sur le cadre et essayer qu'il touche le sol le plus loin possible
- Les élèves se placent ensuite à l'endroit où leur ballon a touché le sol

Matériel :

- 4 ballons (2 par ½ salle)
- 2 cadres de Tchoukball



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchoukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Leçon n°3 / 3P-5P

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : JONGLAGE ET ECHANGE DE BALLON A 2

Durée : 20 minutes

Déroulement : Jonglage

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite contre un mur et la rattraper avec la main droite
 - o Lancer la balle avec la main gauche contre un mur et la rattraper avec la main gauche
 - o Lancer la balle avec la main droite contre un mur et la rattraper avec la main gauche

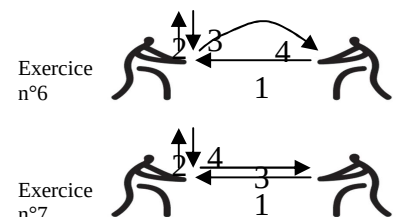
Déroulement : Echange de ballon à 2

- Les élèves prennent un ballon de handball junior en plastique et se répartissent dans la salle
 1. Seul, lancer le ballon vers le haut et le rattraper dans le dos (10x)
 2. Seul, lancer le ballon vers le haut depuis l'arrière (dos) et le rattraper devant (10x)
 3. A 2, s'échanger les ballons. Un par le bas et un par le haut sans que le ballon tombe
 4. Exercice de coordination avec ballon : A lance le ballon à B qui lance son propre ballon vers le haut et rattrape celui de A. B utilise le ballon dans ses mains (celui de A) pour envoyer son ballon (qui descend) vers A.
 5. Même exercice, mais cette fois-ci, B renvoie directement le ballon de A avant que son propre ballon descende

Matériel :

- 24 balles de tennis
- 24 ballons

- Un sifflet
- 1 chronomètre



PARTIE PRINCIPALE : TIRER SUR CADRE ET RATTRAPER LE BALLON

Durée : 45 minutes

But :

- Apprendre à viser une cible (le cadre)
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points

Déroulement : EXERCICE DE TIR EN COLONNE

- Un ballon par groupe de 6 élèves, les élèves sont positionnés les uns derrière les autres et derrière le cône (à 3 mètres du cadre)
- Le premier élève tire le ballon sur le cadre et s'écarte pour laisser l'élève derrière lui réceptionner le ballon et tirer à son tour, etc.
- Concours : Réaliser le plus rapidement un tour complet sans que le ballon ne touche le sol. Si un joueur manque le cadre ou ne réceptionne pas le ballon, le « coup » doit être rejoué. L'équipe qui a terminé le plus rapidement le tour a gagné. Les élèves s'asseyent après avoir tiré.

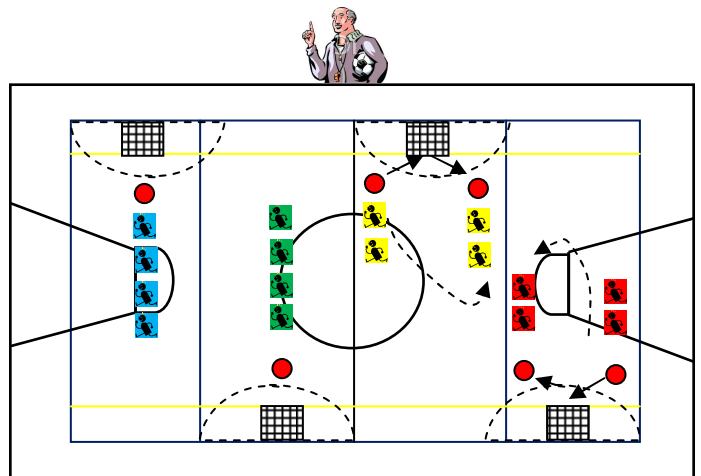
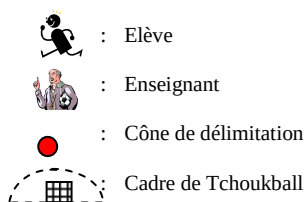
Variantes :

- Les élèves sont répartis en deux colonnes et légèrement décalés de l'axe du cadre afin de pouvoir tirer avec un petit angle. Essayer de tirer pour que le ballon arrive dans les mains des élèves de l'autre colonne. L'élève suit ensuite son ballon pour aller dans l'autre colonne
- Augmenter l'angle et la distance de tir

Matériel :

- 4 cadres de Tchoukball
- 8 cônes de délimitation
- 24 assiettes de délimitation
- 8 ballons

Légendes :



PARTIE PRINCIPALE : BALLE AU BANC ou BALLE AU ROI

Durée : 20 minutes

But :

- Apprendre à progresser en équipe vers une cible fixe
- Apprendre à gérer les distances, sa force, les adversaires et les obstacles pour faire des passes
- Atteindre la cible pour marquer un point

Déroulement :

- Les élèves sont répartis en 2 équipes (voire en 4 équipes si deux terrains)
- Les élèves doivent se faire des passes pour progresser dans le terrain et faire une passe à un élève perché, le « Roi », sur un banc en bout de salle (un élève de chaque côté)
- Une fois la passe effectuée à l'élève sur le banc (surélevé), l'équipe marque un point. Le « Roi » devient ensuite joueur et le passeur prend sa place

Variantes :

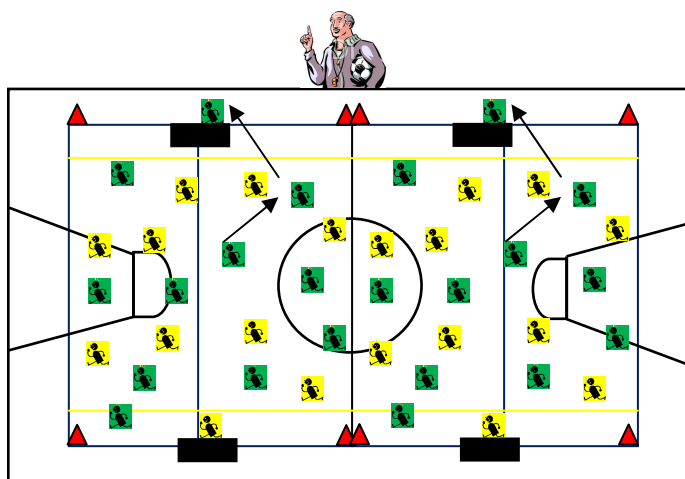
- Permettre aux élèves de faire des passes avec rebond (adapté des règles du Tchoukball)
- Permettre aux élèves de marquer dans les deux camps (jeu bipolaire => se rapproche du Tchoukball)
- Remplacer le banc par un caisson dans lequel il faut mettre le ballon
- Introduire une zone interdite autour du banc ou du caisson où les joueurs ne peuvent pas pénétrer

Matériel :

- 2 (4) bancs suédois ou/et 2 (4) caissons
- 8 cônes de délimitation
- 2 (4) couleurs de sautoirs
- 2 ballons

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation
-  : Banc suédois



RETOUR AU CALME : QUI TIRE LE PLUS LOIN ?

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Les élèves sont rassemblés en deux groupes. Un groupe avec le MS et un groupe avec le titulaire, chacun sur une moitié de salle
- Les élèves passent à tour de rôle pour tirer, depuis le cône, le ballon sur le cadre et essayer qu'il touche le sol le plus loin possible
- Les élèves se placent ensuite à l'endroit où leur ballon a touché le sol

Matériel :

- 4 ballons (2 par ½ salle)
- 2 cadres de Tchoukball



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchoukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>

Leçon n°3 / 5p.8p



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o Savoir arbitrer et connaître les règles
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : JONGLAGE ET ECHANGE DE BALLON A 2

Durée : 20 minutes

Déroulement : Jonglage

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite contre un mur et la rattraper avec la main droite
 - o Lancer la balle avec la main gauche contre un mur et la rattraper avec la main gauche
 - o Lancer la balle avec la main droite contre un mur et la rattraper avec la main gauche

Déroulement : Echange de ballon à 2

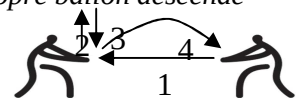
- Les élèves prennent un ballon de handball junior en plastique et se répartissent dans la salle
 1. Lancer le ballon contre le mur et le rattraper (10x main droite, 10x main gauche)
 2. Lancer le ballon en se déplaçant en avant et en arrière (10x main droite, 10x main gauche)
 3. Seul, lancer le ballon vers le haut et le rattraper dans le dos (10x)
 4. Seul, lancer le ballon vers le haut depuis l'arrière (dos) et le rattraper devant (10x)
 5. A 2, s'échanger les ballons. Un par le bas et un par le haut sans que le ballon tombe
 6. Exercice de coordination avec ballon : A lance le ballon à B qui lance son propre ballon vers le haut et rattrape celui de A. B utilise le ballon dans ses mains (celui de A) pour envoyer son ballon (qui descend) vers A.
 7. Même exercice, mais cette fois-ci, B renvoi directement le ballon de A avant que son propre ballon descende

Matériel :

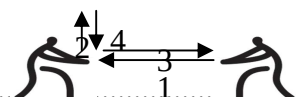
- 24 balles de tennis
- 24 ballons

- Un sifflet
- 1 chronomètre

Exercice n°6



Exercice n°7



PARTIE PRINCIPALE : CONSTRUIRE UNE ATTAQUE ET DEFENDRE

Durée : 45 minutes

But :

- Apprendre à viser une cible (le cadre)
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points

Déroulement :

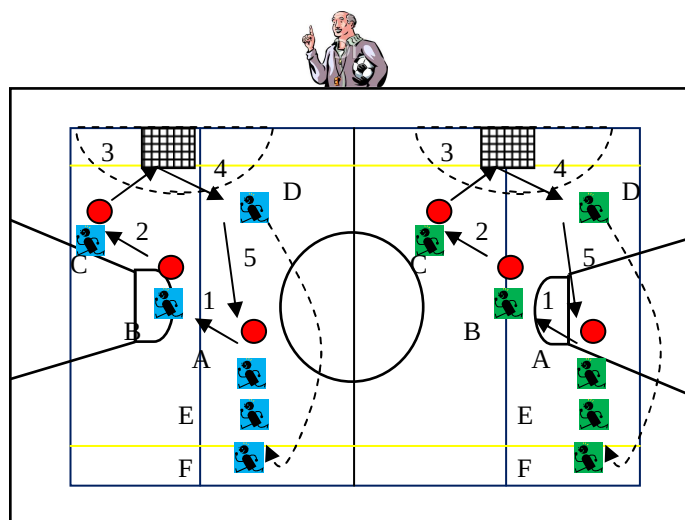
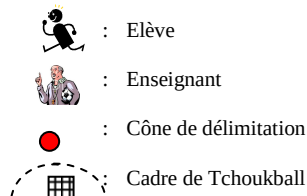
- Trois joueurs sont en position de départ (milieu de terrain : A, E, F)
- A effectue une passe à B qui contrôle le ballon et s'oriente pour faire une passe à C
- B effectue une passe à C qui contrôle le ballon, attaque le cadre (soit en tir direct, soit après 1,2 ou 3 empreintes)
- C tire contre le cadre
- D essaie de rattraper le ballon tiré par C
- D prend son ballon et le passe à un des joueurs dans la colonne de départ tout en se plaçant dans la colonne

Variantes :

- Augmenter l'angle et la distance de tir

Matériel :

- 3 cadres de Tchoukball
- 9 cônes de délimitation
- 24 assiettes de délimitation
- 8 ballons

Légendes :

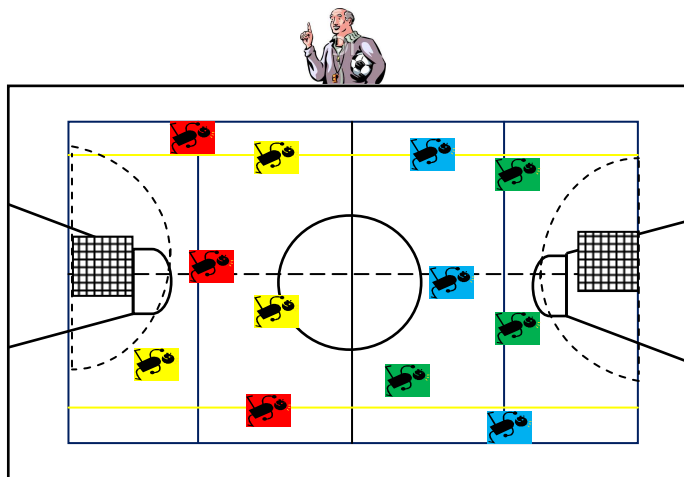
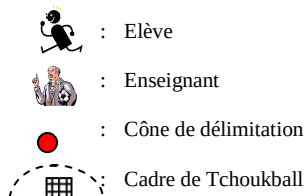
Déroulement : TOURNOI BIPOLAIRE 7 VS 7

- Les élèves s'affrontent en match bipolaire 7 vs 7 sur deux cadres situés l'un en face de l'autre
- Introduire progressivement les règles (3 tirs sur le même cadre sans marquer, passer le milieu pour tirer sur le cadre)
- Durée des matchs : 5 minutes
- Une équipe observe le match de l'extérieur

Matériel :

- 2 cadres de Tchoukball
- 18 assiettes de délimitation
- 2 ballons
- Sautoirs de 3 couleurs différentes
- 1 sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON

Durée : 5 minutes



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchukball_pictogram.png

ТЧОУКБАЛЛ



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>

СЕРИЯ № 4 / 3Р. 5Р



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :**

- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : JONGLAGE*Durée : 10 minutes***Déroulement : Jonglage**

- *Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport*
- *Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :*
 - o *Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)*
 - o *Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)*
 - o *Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)*
 - o *Lancer la balle avec la main droite contre un mur et la rattraper avec la main droite*
 - o *Lancer la balle avec la main gauche contre un mur et la rattraper avec la main gauche*
 - o *Lancer la balle avec la main droite contre un mur et la rattraper avec la main gauche*
 - o *Avec 2 balles, lancer une avec la main droite, puis l'autre avec la main gauche dès réception de la première*
 - o *Avec 2 balles, même exercice mais contre le mur*

Matériel :

- 24 balles de tennis
- 24 ballons
- Un sifflet
- 1 chronomètre

PARTIE PRINCIPALE : TIRER SUR CADRE ET RATTRAPER LE BALLON*Durée : 10 minutes*

But :

- Apprendre à viser une cible (le cadre)
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon

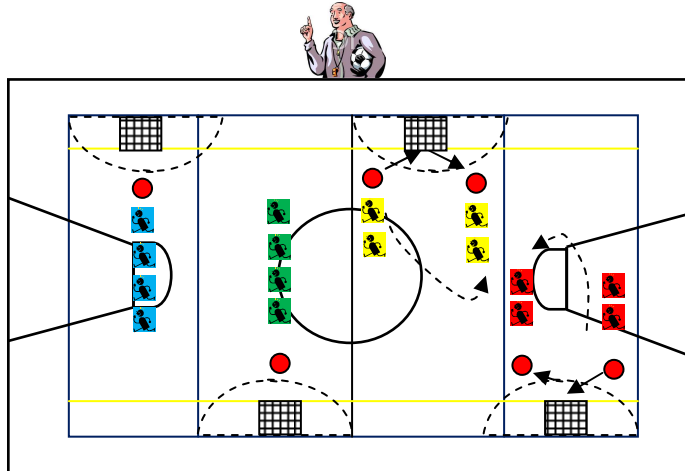
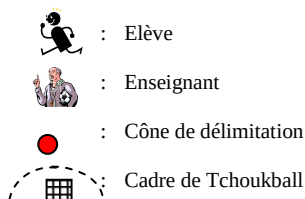
Déroulement : EXERCICE DE TIR EN COLONNE

- Un ballon par groupe de 6 élèves, les élèves sont positionnés les uns derrière les autres et derrière le cône (à 3 mètres du cadre)
- Le premier élève tire le ballon sur le cadre et s'écarte pour laisser l'élève derrière lui réceptionner le ballon et tirer à son tour, etc.
- Concours : Réaliser le plus rapidement un tour complet sans que le ballon ne touche le sol. Si un joueur manque le cadre ou ne réceptionne pas le ballon, le « coup » doit être rejoué. L'équipe qui a terminé le plus rapidement le tour a gagné. Les élèves s'asseyent après avoir tiré.

Matériel :

- 4 cadres de Tchoukball
- 8 cônes de délimitation
- 24 assiettes de délimitation
- 8 ballons

Légendes :

**PARTIE PRINCIPALE : BATAILLE DE BALLES***Durée : 10 minutes*

But :

- Apprendre à doser son tir
- Collaborer dans une équipe pour gagner contre une autre équipe

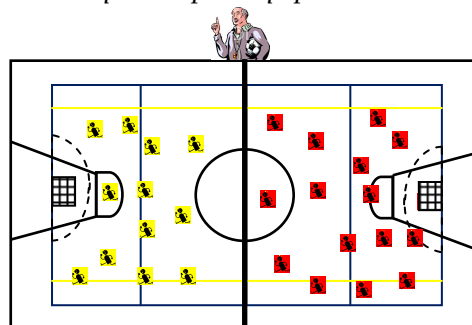
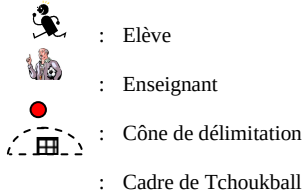
Déroulement :

- Les élèves sont répartis en 2 équipes, chacune à une extrémité de la salle avec un cadre
- Chaque élève a un ballon au début du jeu et doit l'envoyer contre le cadre pour le faire rouler dans le camp adverse
- Après un temps donné (ex. 3 minutes), l'enseignant siffle et compte les ballons dans chaque camp. L'équipe avec le moins de ballons dans son camp a gagné

Matériel :

- 2 cadres de tchoukball
- 10 cônes de délimitation
- 2 couleurs de sautoirs
- 24 ballons

Légendes :



JEU FINAL : L'HORLOGE HUMAINE

Durée : 10 minutes

But :

- Travailler les tirs et la précision
- Jouer en équipe pour gagner contre l'équipe adverse

Déroulement :

- Une équipe est face à deux cadres, les uns derrière les autres et doivent se faire des passes en tapant le ballon contre le cadre
- L'autre équipe doit effectuer le plus de tour possible d'horloge pendant que les élèves tirent chacun deux fois
- Echanger ensuite les rôles et regarder qui fait le plus de tours d'horloge (quelle heure ?)

Critères de réussite :

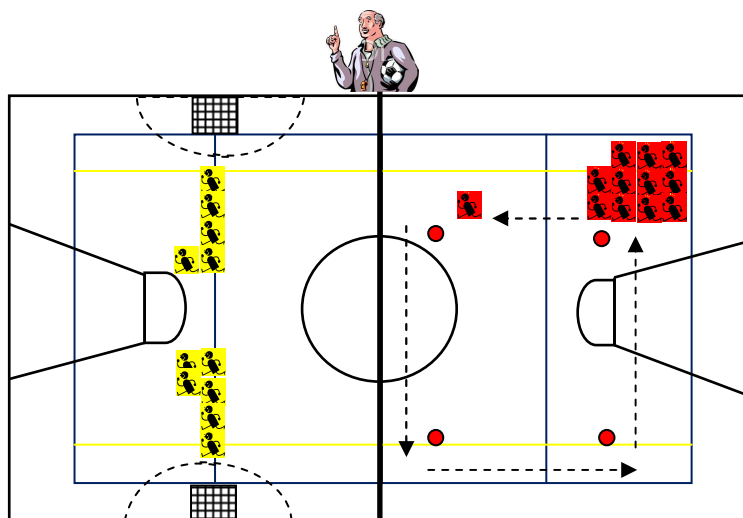
- Les élèves doivent se faire des passes sans que le ballon ne tombe par terre
- Si le ballon ne devait pas être lancé correctement, l'élève doit retirer avant que son camarade ne tire
- Si le camarade derrière lui ne rattrape pas son ballon, le tireur doit retirer
- Interdiction de pénétrer dans la zone interdite

Matériel :

- 2 cadres de tchoukball
- 10 cônes de délimitation
- 2 couleurs de sautoirs
- 2 ballons

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation
-  : Cadre de Tchoukball





http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchukball_pictogram.png

ТЧОУКБАЛЛ



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Лекция № 4 / 5р. 8р

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o Savoir arbitrer et connaître les règles
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : JONGLAGE ET ECHANGE DE BALLON A 2

Durée : 20 minutes

Déroulement : Jonglage

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles en même temps et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)

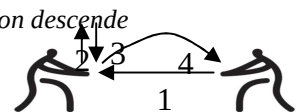
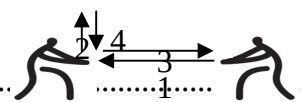
Déroulement : Echange de ballon à 2

- Les élèves prennent un ballon de handball junior en plastique et se répartissent dans la salle
 1. Lancer le ballon contre le mur et le rattraper (10x main droite, 10x main gauche)
 2. Lancer le ballon en se déplaçant en avant et en arrière (10x main droite, 10x main gauche)
 3. Seul, lancer le ballon vers le haut et le rattraper dans le dos (10x)
 4. Seul, lancer le ballon vers le haut depuis l'arrière (dos) et le rattraper devant (10x)
 5. A 2, s'échanger les ballons. Un par le bas et un par le haut sans que le ballon tombe
 6. Exercice de coordination avec ballon : A lance le ballon à B qui lance son propre ballon vers le haut et rattrape celui de A. B utilise le ballon dans ses mains (celui de A) pour envoyer son ballon (qui descend) vers A.
 7. Même exercice, mais cette fois-ci, B renvoi directement le ballon de A avant que son propre ballon descende

Matériel :

- 24 balles de tennis
- 24 ballons

- Un sifflet
- 1 chronomètre

Exercice
n°6Exercice
n°7

PARTIE PRINCIPALE : TIRER & CONSTRUIRE UNE ATTAQUE

Durée : 45 minutes

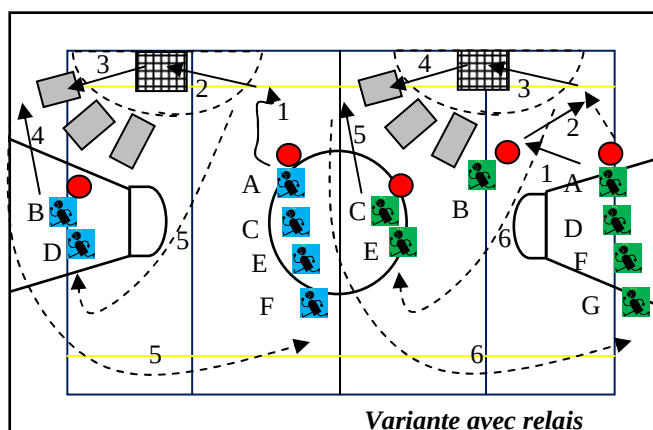
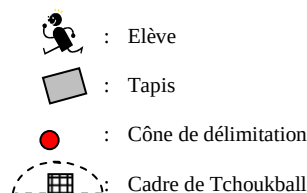
But :

- Apprendre à viser une cible (le cadre)
- Varier les angles de tir et la prise d'élan
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points

Déroulement : Tirer en variant les angles

- Chaque élève a un ballon et se place devant un des trois cônes de départ
- Les élèves expérimentent les différents angles de tir possibles en essayant de toucher tous les tapis posés au sol (4 minutes)
- Un élève est placé après les tapis pour réceptionner le ballon du tireur (ils échangent ensuite leur place)
- Dans un deuxième temps, demander aux élèves de toucher les trois tapis (variation d'angle) en 5 tirs
- Concours par équipe, chaque équipe doit toucher les tapis en respectant l'ordre (tapis 1, tapis 2, tapis 3, tapis 1)

Légendes :



Variante avec relais

Déroulement : Construire une attaque

- Trois joueurs sont en position de départ (milieu de terrain : A, E, F)
- A effectue une passe à B qui contrôle le ballon et s'oriente pour faire une passe à C
- B effectue une passe à C qui contrôle le ballon, attaque le cadre (soit en tir direct, soit après 1,2 ou 3 empreintes)
- C tire contre le cadre
- D essaie de rattraper le ballon tiré par C
- D prend son ballon et le passe à un des joueurs dans la colonne de départ tout en se plaçant dans la colonne

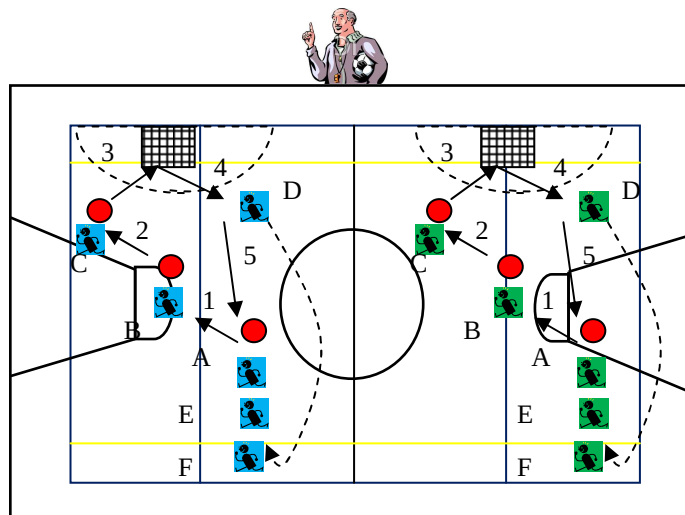
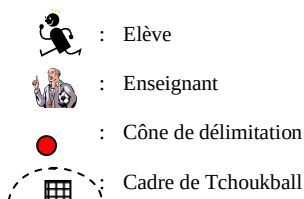
Variantes :

- Augmenter l'angle et la distance de tir

Matériel :

- 2 cadres de Tchoukball
- 9 cônes de délimitation
- 9 tapis de sol
- 24 assiettes de délimitation
- 24 ballons

Légendes :



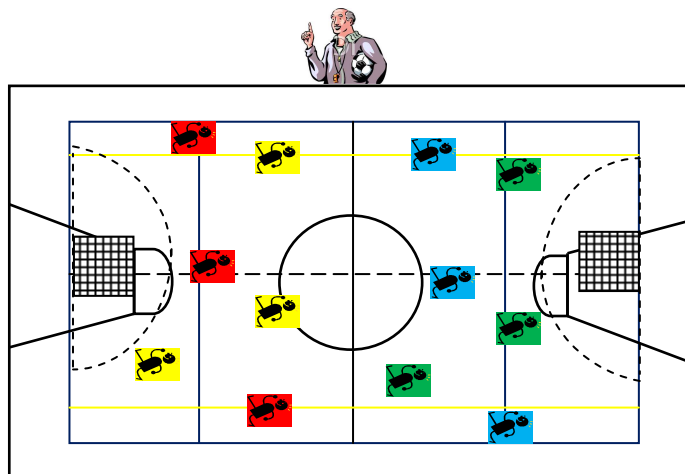
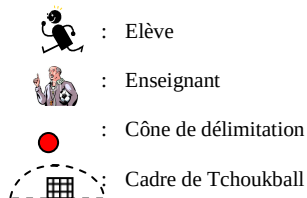
Déroulement : TOURNOI BIPOLAIRE 7 VS 7

- Les élèves s'affrontent en match bipolaire 7 vs 7 sur deux cadres et sur deux terrains (2 * ½ salle)
- Compléter progressivement les règles (3 tirs sur le même cadre sans marquer, passer le milieu pour tirer sur le cadre)
- Durée des matchs : 5 minutes
- Tournoi entre les quatre équipes

Matériel :

- 2 cadres de Tchoukball
- 12 assiettes de délimitation
- 2 ballons
- Sautoirs de 3 couleurs différentes
- 1 sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON

Durée : 5 minutes



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bft92d5609b4669.png>

Leçon n°5 / 5p-8p



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Yann Bernardini

THEME : TCHOUKBALL

OBJECTIFS SPECIFIQUES DU CYCLE :

- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
 - o Prendre conscience des difficultés que notre corps rencontre lorsque l'on doit se déplacer avec et sans ballon
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, cadres, zones interdites, camarades, etc.)
 - o Être capable de lancer, réceptionner et échanger un ballon tout en prenant en compte l'espace à disposition et la notion de rythme et de vitesse
 - o Prendre en compte la notion de rebond
- **Se mouvoir :**
 - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant, avec et sans ballon
 - o Utiliser son corps pour se déplacer de la meilleure des manières et dans différentes positions (position debout, à genoux, couché)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
 - o Se mesurer aux autres dans différentes situations et formes jouées
 - o Savoir arbitrer et connaître les règles
 - o Elaborer des stratégies et des tactiques (6P-7P-8P)

ECHAUFFEMENT : JONGLAGE ET ECHANGE DE BALLON A 2

Durée : 20 minutes

Déroulement : Jonglage

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - o Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - o Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - o Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles en même temps et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
 - o Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
 - o Même exercice, mais contre le mur (10x)

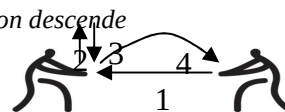
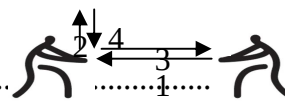
Déroulement : Echange de ballon à 2

- Les élèves prennent un ballon de handball junior en plastique et se répartissent dans la salle
 1. Lancer le ballon contre le mur et le rattraper (10x main droite, 10x main gauche)
 2. Lancer le ballon en se déplaçant en avant et en arrière (10x main droite, 10x main gauche)
 3. Seul, lancer le ballon vers le haut et le rattraper dans le dos (10x)
 4. Seul, lancer le ballon vers le haut depuis l'arrière (dos) et le rattraper devant (10x)
 5. A 2, s'échanger les ballons. Un par le bas et un par le haut sans que le ballon tombe
 6. Exercice de coordination avec ballon : A lance le ballon à B qui lance son propre ballon vers le haut et rattrape celui de A. B utilise le ballon dans ses mains (celui de A) pour envoyer son ballon (qui descend) vers A.
 7. Même exercice, mais cette fois-ci, B renvoie directement le ballon de A avant que son propre ballon descende

Matériel :

- 24 balles de tennis
- 24 ballons

- Un sifflet
- 1 chronomètre

Exercice
n°6Exercice
n°7

PARTIE PRINCIPALE : TIRER & CONSTRUIRE UNE ATTAQUE

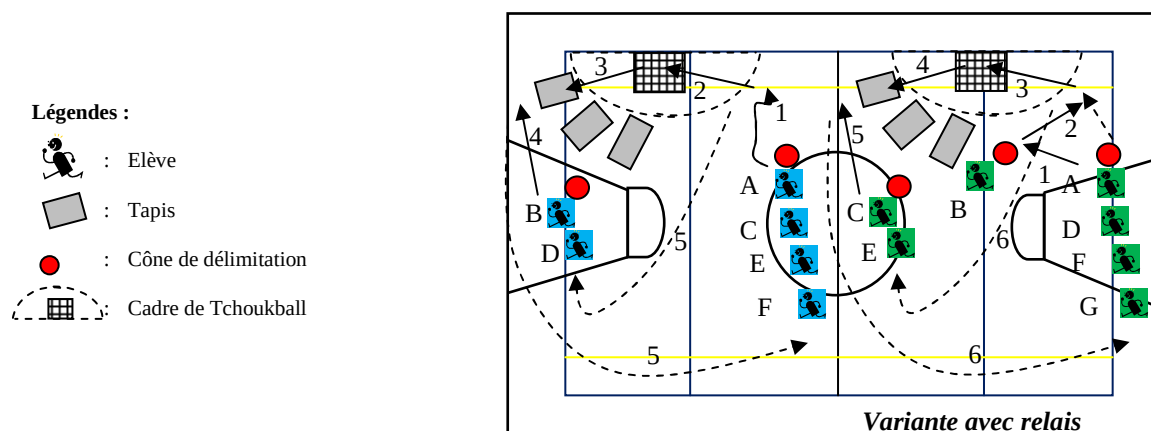
Durée : 45 minutes

But :

- Apprendre à viser une cible (le cadre)
- Varier les angles de tir et la prise d'élan
- Prendre en compte le rebond et savoir rattraper le ballon après celui-ci
- Gérer sa force pour permettre aux camarades de rattraper le ballon
- Jouer en équipe pour progresser dans le terrain et marquer des points

Déroulement : Tirer en variant les angles

- Chaque élève a un ballon et se place devant un des trois cônes de départ
- Les élèves expérimentent les différents angles de tir possibles en essayant de toucher tous les tapis posés au sol (4 minutes)
- Un élève est placé après les tapis pour réceptionner le ballon du tireur (ils échangent ensuite leur place)
- Dans un deuxième temps, demander aux élèves de toucher les trois tapis (variation d'angle) en 5 tirs
- Concours par équipe, chaque équipe doit toucher les tapis en respectant l'ordre (tapis 1, tapis 2, tapis 3, tapis 1)

**Déroulement : Construire une attaque**

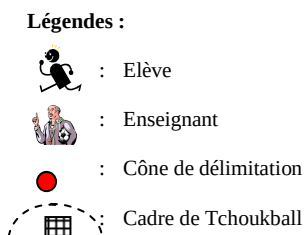
- Trois joueurs sont en position de départ (milieu de terrain : A, E, F)
- A effectue une passe à B qui contrôle le ballon et s'oriente pour faire une passe à C
- B effectue une passe à C qui contrôle le ballon, attaque le cadre (soit en tir direct, soit après 1,2 ou 3 empreintes)
- C tire contre le cadre
- D essaie de rattraper le ballon tiré par C
- D prend son ballon et le passe à un des joueurs dans la colonne de départ tout en se plaçant dans la colonne

Variantes :

- Augmenter l'angle et la distance de tir

Matériel :

- 2 cadres de Tchoukball
- 9 cônes de délimitation
- 9 tapis de sol
- 24 assiettes de délimitation
- 24 ballons



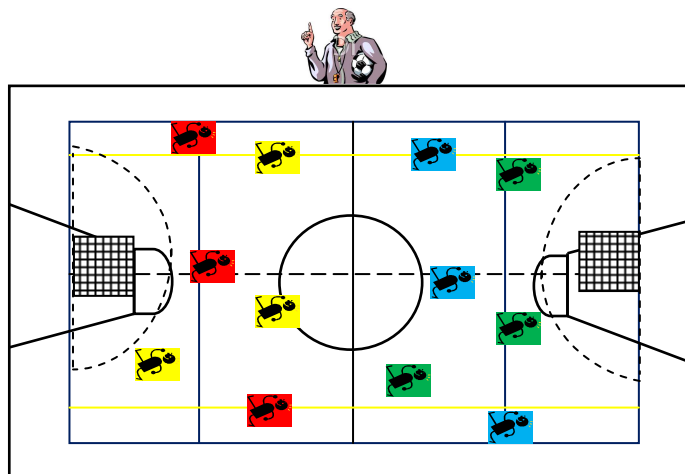
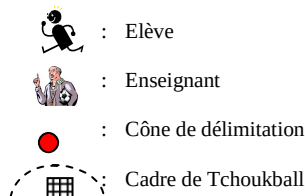
Déroulement : TOURNOI BIPOLAIRE 7 VS 7

- Les élèves s'affrontent en match bipolaire 7 vs 7 sur deux cadres et sur deux terrains (2 * ½ salle)
- Compléter progressivement les règles (3 tirs sur le même cadre sans marquer, passer le milieu pour tirer sur le cadre)
- Durée des matchs : 5 minutes
- Tournoi entre les quatre équipes

Matériel :

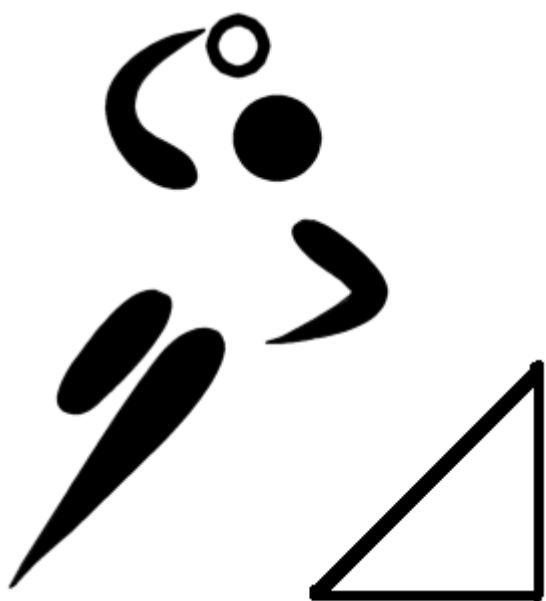
- 2 cadres de Tchoukball
- 12 assiettes de délimitation
- 2 ballons
- Sautoirs de 3 couleurs différentes
- 1 sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON

Durée : 5 minutes



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Tchoukball_pictogram.png

TCHOUKBALL



<http://www.trueknowledge.com/images/thumbs/180/250/2a593fa1b2b9211c5bff92d5609b4669.png>

Evaluation



<http://www.tchoukball-club-fribourg.ch/images/accueil.png>

Yann Bernardini

EVALUATION TCHOUKBALL :

Nom de l'élève :

Prénom de l'élève : Classe de :



RÈGLES : Choisis une seule des trois réponses proposées

1. Combien de joueur maximum, par équipe, peuvent être sur le terrain ?

☐ 3 joueurs

☐ 5 joueurs

☐ 7 joueurs



2. Combien de secondes peut-on garder le ballon dans les mains ?

☐ 4 secondes

☐ 3 secondes

☐ 10 secondes

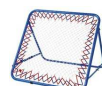


3. Sur combien de cadre(s) peut-on tirer ?

☐ 1 cadre

☐ 2 cadres

☐ 3 cadres



4. Combien de pas (empreintes) peut-on faire avant de faire une passe ou tirer ?

☐ 3 pas (empreintes)

☐ 2 pas (empreintes)

☐ 5 pas (empreintes)



5. Comment est-ce que l'on fait pour reprendre le jeu après un point ?

☐ Taper le ballon au sol

☐ Poser le ballon sur le cadre

☐ Poser le ballon au sol

TECHNIQUE : Entoures le SMILEY qui convient le mieux à ce que tu sais faire

1. J'arrive à passer mon ballon à un coéquipier ?



2. J'arrive à tirer sur le cadre ?



3. J'arrive à rattraper le ballon après le tir d'un adversaire ?



EVALUATION : Coches la bonne case (☒ Oui / ☒ Non)

1. Connaissais-tu le Tchoukball avant le début de cette année ?

☐ Oui

☐ Non

2. As-tu apprécié les leçons de Tchoukball ?

☐ Oui

☐ Non

3. Aimerais-tu continuer à jouer au Tchoukball par la suite ?

☐ Oui

☐ Non

Remarques de l'enseignant :

.....

.....

.....

.....