

Séance Tchoukball

1. **Présentation – 2m de distanciation**

Jeu des prénoms : 5min

Boule de feu/Prénoms, nom d’animal

1. **Mobilisation articulaire : 3min**

Chacun propose une partie du corps

1. **Échauffement : (toujours avec 2m de distanciation entre les enfants) - Environ 15/20min**

* Alignés sur la longueur, gamme d’échauffements aller/retour (montée de genoux / flexions / talons fesses / etc…),
* Alignés au centre, un coté couleur bleue, un coté couleur rouge, à la vue de la coupelle de couleur, ils doivent le plus rapidement possible aller du côté indiqué,
* Toujours alignés par deux. Ecouter nos consignes (tête, pieds, genoux, ventre) au signal « coupelle » : courir le plus rapidement possible vers celle-ci.

1. **Exercices 10min – 4 coins du terrain**

* Deux équipes alignées, tir sur le tchouk, réception de celui de derrière. S’entrainer pendant 4/5 min en gardant toujours 2m de distanciation entre les enfants,
* Même exercice, Défi la première équipe à 20.

1. **Match 30min - V*oir fiche « baby-tchouk »***

4 équipes : 2 équipes s’affrontent sur un match, 1 joue un rôle social (ramasseur de balles, arbitrage, fair-play, juge, etc…), 1 effectue le relai concours : Relai, 5/6 coupelles, un enfant par coupelle, passe et suit pour finir sur un tir sur le tchouk avec réception du même joueur qui a tiré. Ajouter de la vitesse.

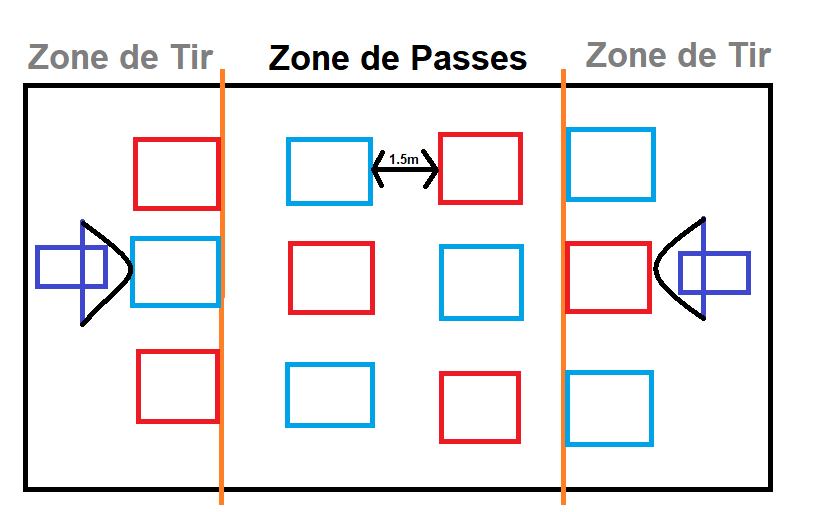
Rotation toutes les 5/7 min.

1. **Temps calme 5min**

Jeu de l’horloge,

Retour sur la séance et ressenti (réglette, bâche, etc …).

**Baby-Tchouk**



6 vs 6 ou 5 vs 5,

1 zone pour chaque joueur (2m / 2m)

Rotation des postes régulièrement,

2 passes obligatoirement avant le tir.

**Comment marquer un point**

* **Faire rebondir la balle sur le Tchouk avec l’objectif qu’elle touche le sol sans qu’un joueur ne l’attrape, le tout en restant bien évidemment dans les limites du terrain.**
* **Le tir n’est autorisé qu’uniquement dans la zone de tir (sinon balle à l’adversaire).**

**Interdiction**

* **Sortir de sa zone (balle à l’adversaire),**
* **Contact entre les pratiquants,**
* **Tirer de la zone de passes,**
* **Faire des passes avec rebonds,**
* **Toucher la balle avec les pieds,**
* **Aller chercher la balle en dehors de sa zone,**
* **Courir pendant les rotations de postes.**