

Séance Tchoukball

1. Présentation – 2m de distanciation

Jeu des prénoms : 5min

Boule de feu/Prénoms, nom d'animal

2. Mobilisation articulaire : 3min

Chacun propose une partie du corps

3. 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 côté couleur bleue, un côté couleur rouge, à la vue de la coupelle de couleur, ils doivent le plus rapidement possible aller du côté indiqué,
- Toujours alignés par deux. Écouter nos consignes (tête, pieds, genoux, ventre) au signal « coupelle » : courir le plus rapidement possible vers celle-ci.

4. Exercices 10min – 4 coins du terrain

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

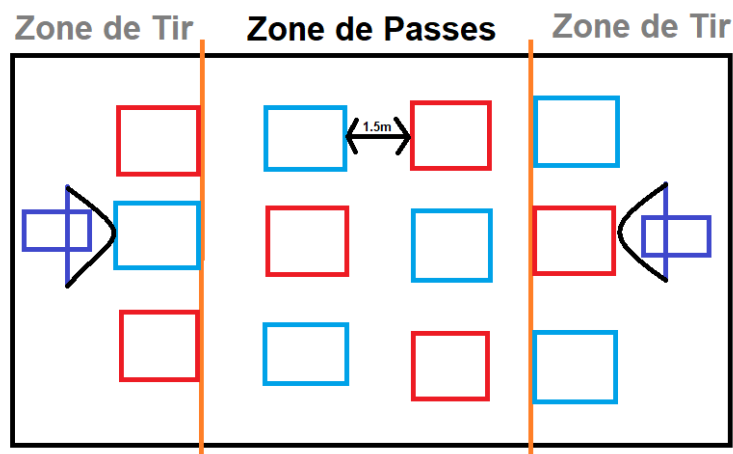
5. Match 30min - Voir fiche « baby-tchouk »

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.

6. Temps calme 5min

Jeu de l'horloge,

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



- 6 vs 6 ou 5 vs 5,
- 1 zone pour chaque joueur (2m / 2m)
- Rotation des postes régulièrement,
- 2 passes obligatoirement avant le tir.

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.

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).