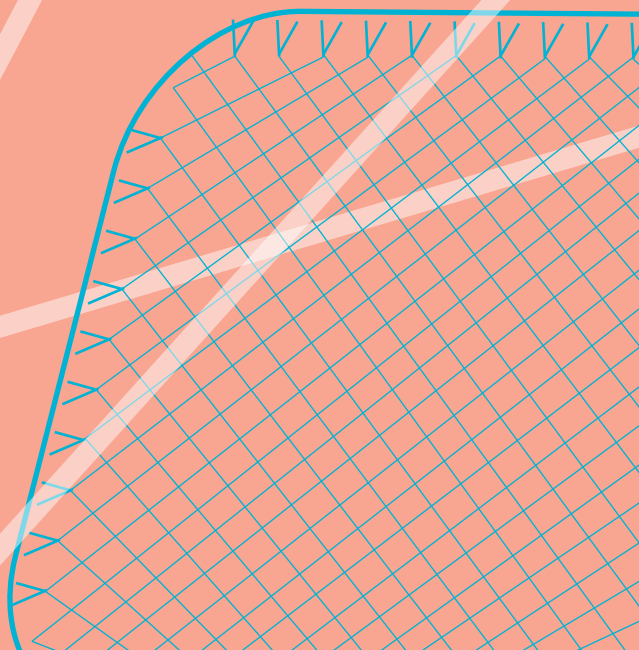


FICHES PÉDAGOGIQUES :

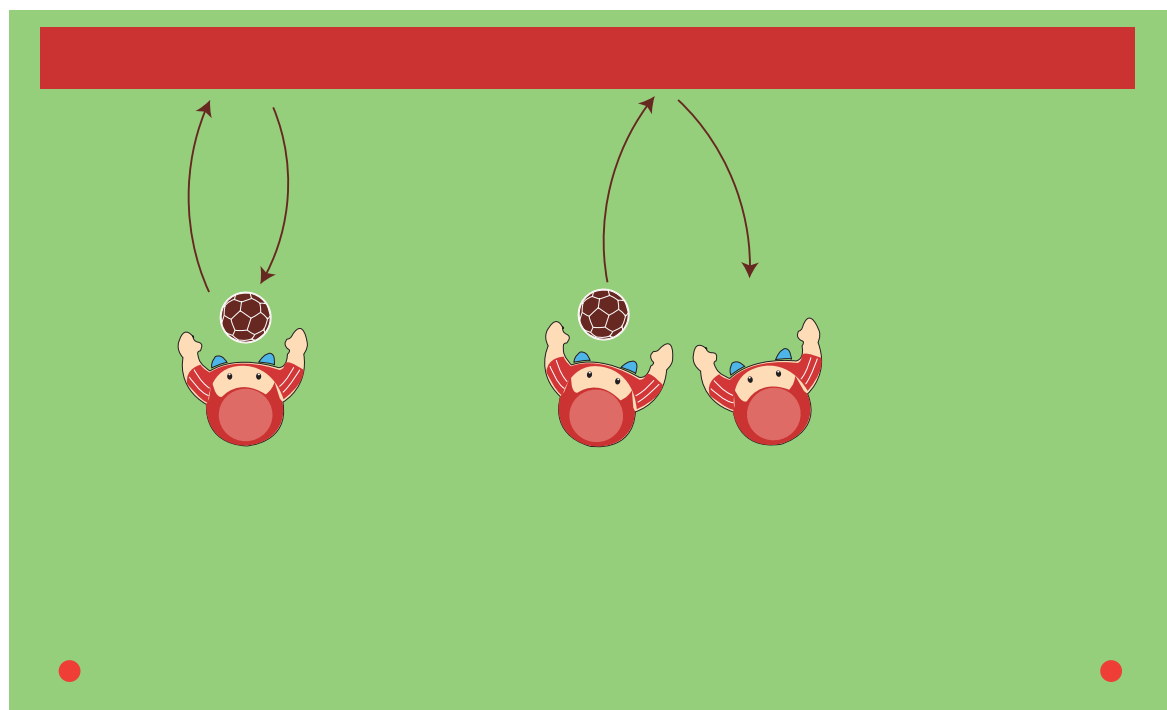
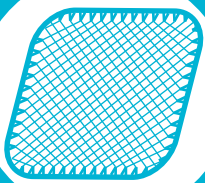
JEU ET RÈGLES DU TCHOUKBALL

Tchoukball



MATÉRIEL : Un ballon pour 2 et un mur

EFFECTIF : LA classe entière



CONSIGNES :

Objectif : Attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol.

But à atteindre : Viser le mur puis attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Par 1, puis par 2.

Consignes : Contre un mur, par 1 ou par 2, lancer le ballon qui doit être rattrapé avant qu'il ne touche le sol.

VARIANTES :

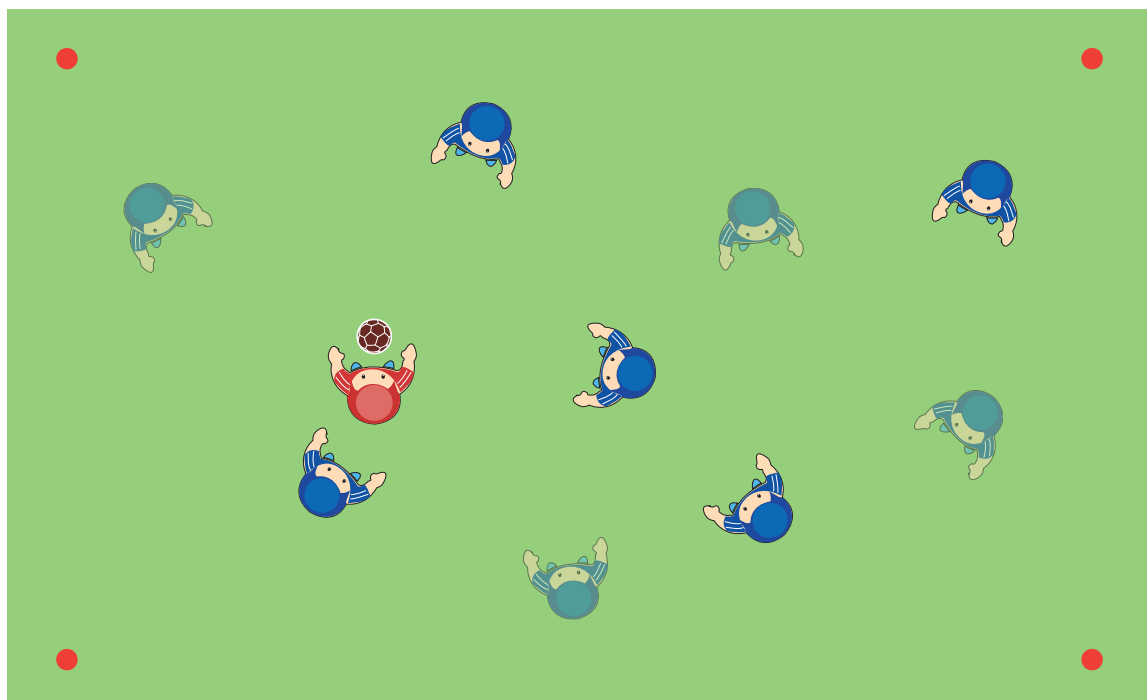
- 1 rebond après impact au mur.

La Balle Assise

ESPACE : Une demi-terrain de Hand

EFFECTIF : la classe entière, par groupe de 10

MATÉRIEL : 1 ballon, des chasubles



CONSIGNES :

- Objectif : Tirer, attraper/passer vite, prendre vite une information, élaborer une stratégie.
- Consignes : Les enfants courent dans l'espace de jeu délimité tandis qu'un joueur en possession du ballon tente de les toucher de volée. Quand un joueur a été touché, il doit s'asseoir à sa place. Il peut reprendre le jeu, s'il récupère, en position assise, le ballon.
- Règles de sécurité : Jouer avec un mousse ou peu gonflé, zone à viser : les genoux

VARIANTES :

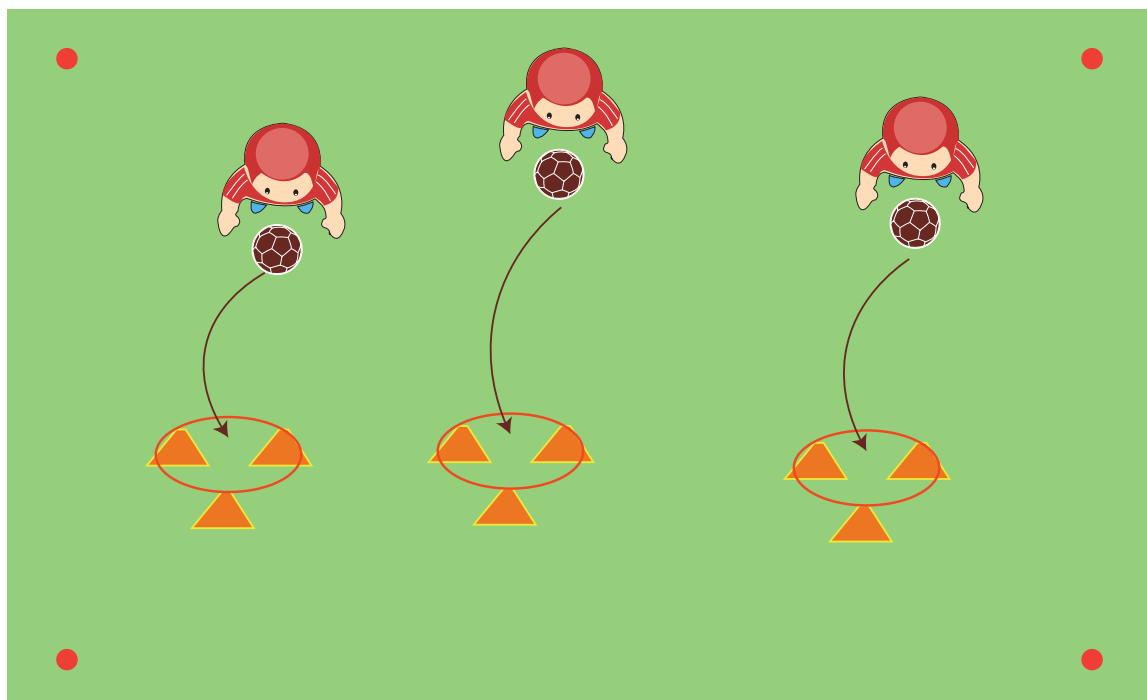
- Taille du terrain, nombre de ballons, nombres de joueurs

Lancer dans la cible

ESPACE : Une demi-terrain de Hand

EFFECTIF : la classe entière

MATÉRIEL : 1 ballon pour 3 élèves, plots et cerceaux



CONSIGNES :

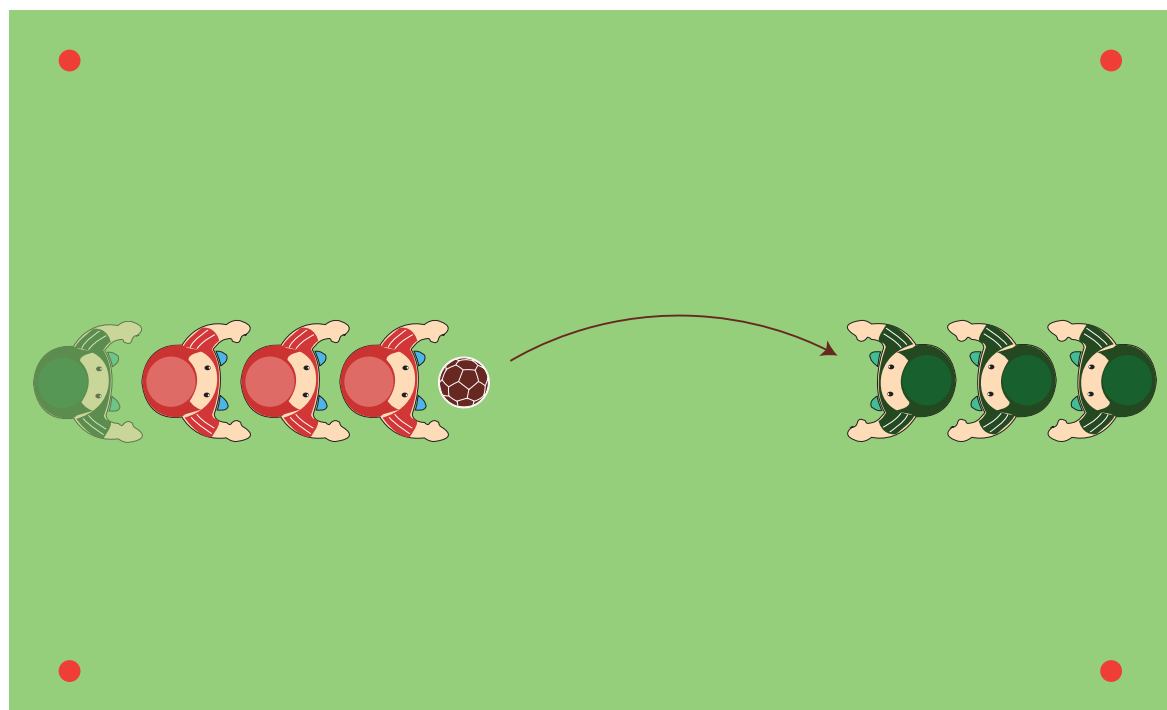
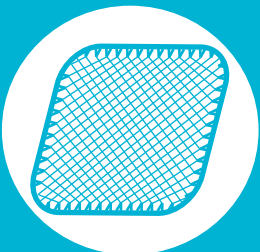
- Objectif : Lancer dans une cible horizontale relativement grande
- Consignes : Par petit groupe, les enfants lancent un ballon dans une cible horizontale constituée de plots et d'un cerceau posé dessus. La distance de lancer est de 3 à 4 mètres. Positionner un élève face au lanceur pour récupérer les ballons.

VARIANTES :

- Quand le geste est maîtrisé, augmenter la distance de lancer et/ou diminuer la taille de la cible.

MATÉRIEL : Un ballon pour 8

EFFECTIF : La classe entière par groupe de 8 séparé en 2.



CONSIGNES :

Objectif : lancer et se déplacer

But à atteindre : Lancer le ballon au premier camarade de la file en face et se positionner à l'arrière de cette file.

Consignes : Lancer le ballon au camarade de la file, en face sans le faire tomber et courir pour se positionner à l'arrière de cette file.

VARIANTES :

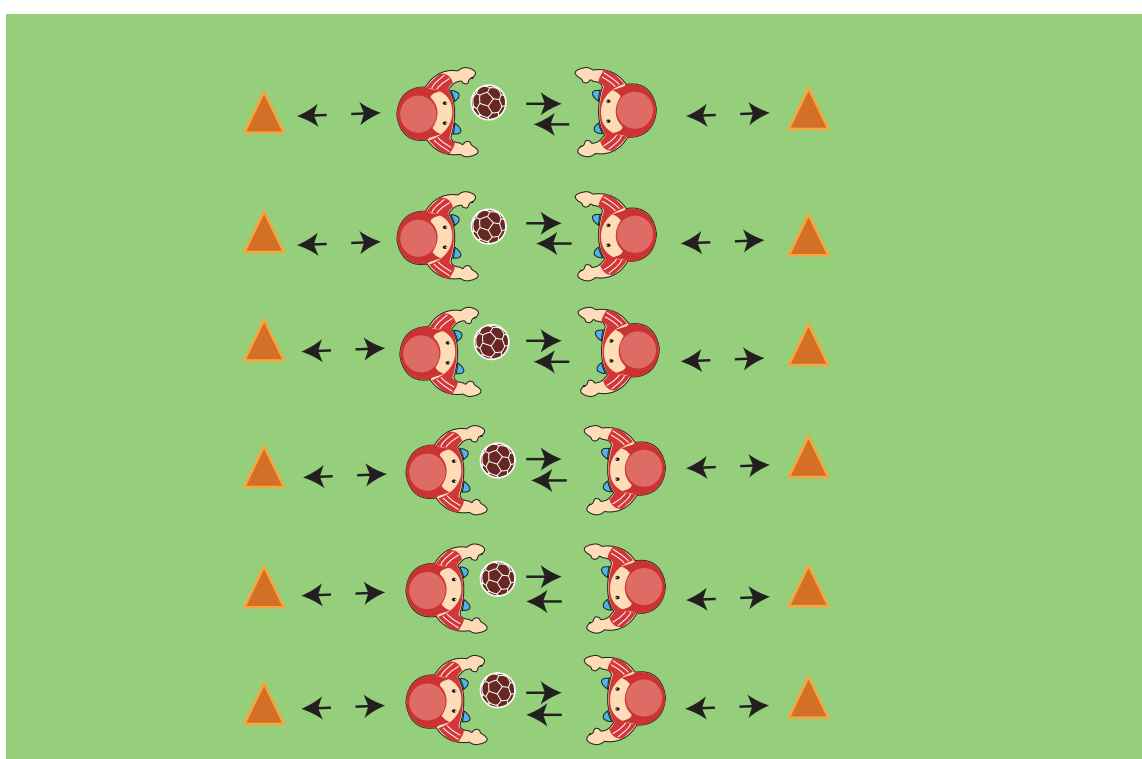
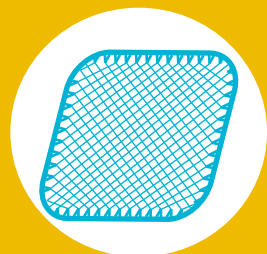
- Passer le ballon en effectuant un rebond au sol.

Va et vient

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : groupe de 2 élèves

MATÉRIEL : 1 ballon pour 2



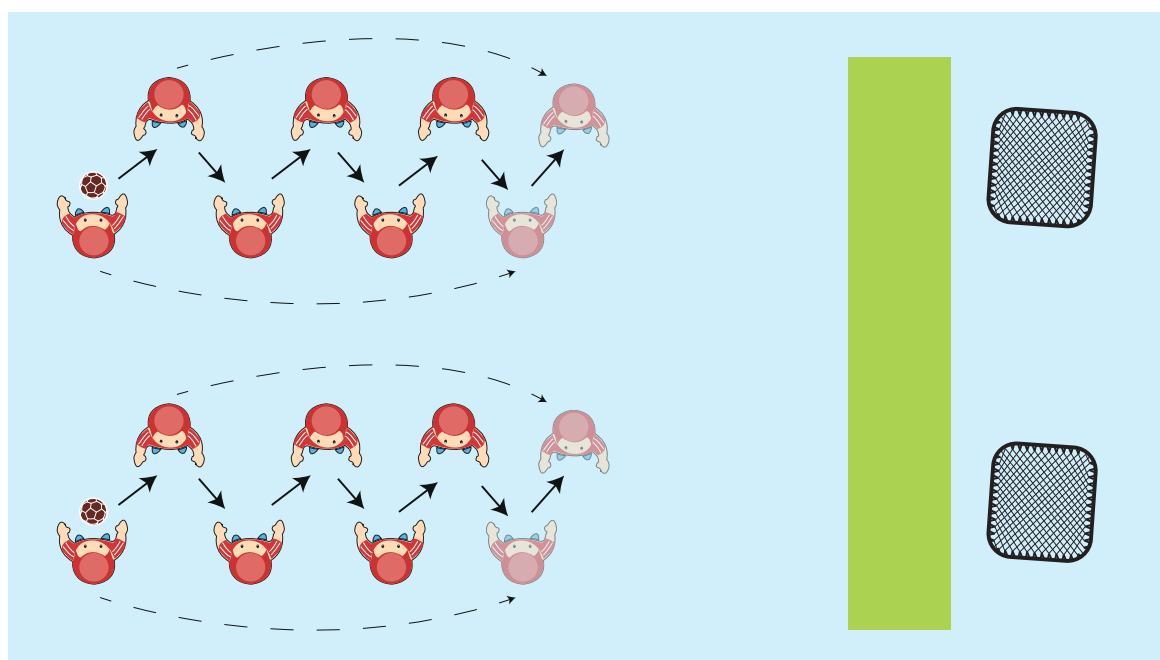
CONSIGNES :

- Les élèves, par binôme, doivent se passer le ballon sans que celui-ci touche le sol.
- Une fois leur ballon lancé, ils doivent se retourner et aller toucher le plot situé 2 m en retrait puis revenir à leur place initiale pour réceptionner le ballon lancé.

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : 2 groupes, 2 lignes par groupe

MATÉRIEL : 1 ballon par groupe, un tchouk par groupe, des plots pour matérialiser la zone de lancer



CONSIGNES :

- Les élèves se positionnent en 2 lignes face à face, en diagonale. Ils doivent se lancer le ballon pour atteindre au plus vite le cadre de tchoukball
- Une fois le ballon lancé par un élève, l'élève doit se déplacer pour continuer la ligne et recevoir de nouveau le ballon.
- Une fois la zone de lancer atteinte, un élève vise le cadre.
- La première équipe à lancer le ballon dans le cadre de tchoukball a gagné.

VARIANTES :

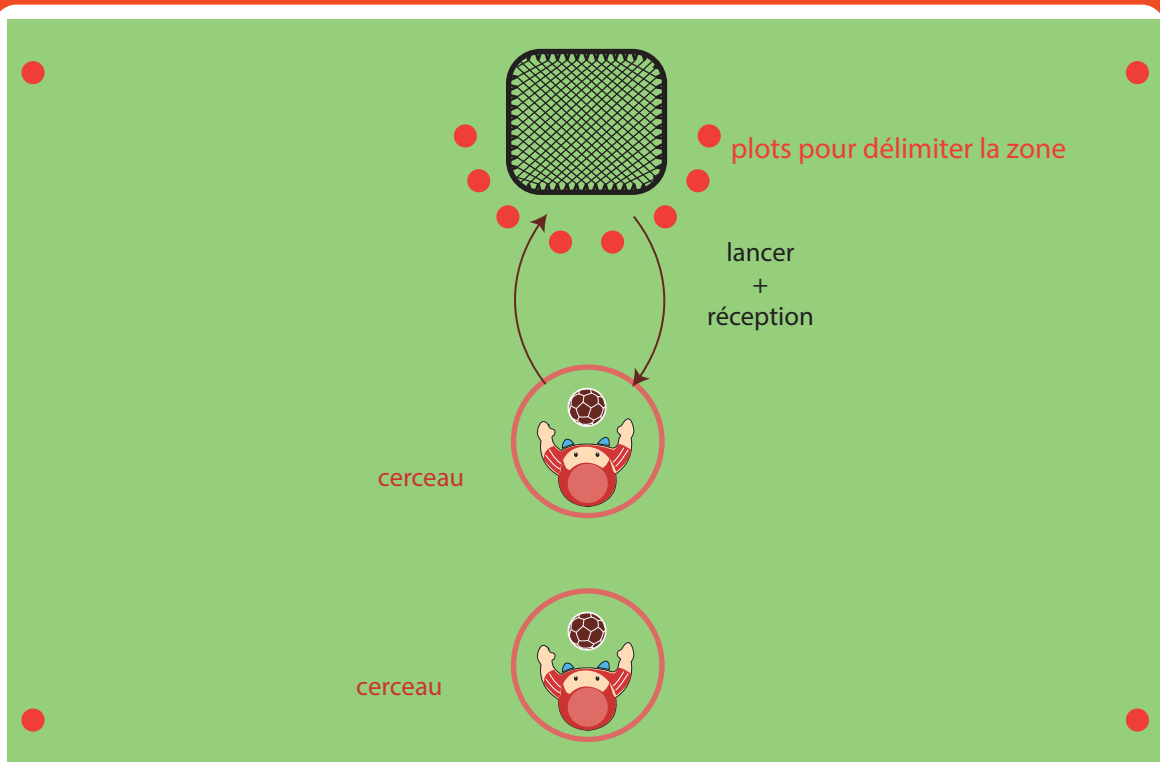
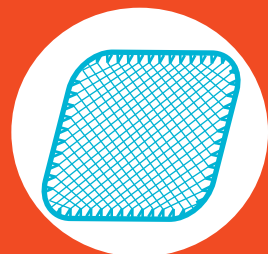
- Éloigner la distance de lancer dans le cadre de tchoukball.
- Valider le point gagnant seulement en cas de réception après le lancer dans le cadre.

Lancer réception

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par élève, un cadre de tchoukball, des coupelles, un cerceau.



CONSIGNES :

- Les élèves lancent le ballon dans le cadre et le réceptionnent avant qu'il ne touche le sol.

VARIANTES :

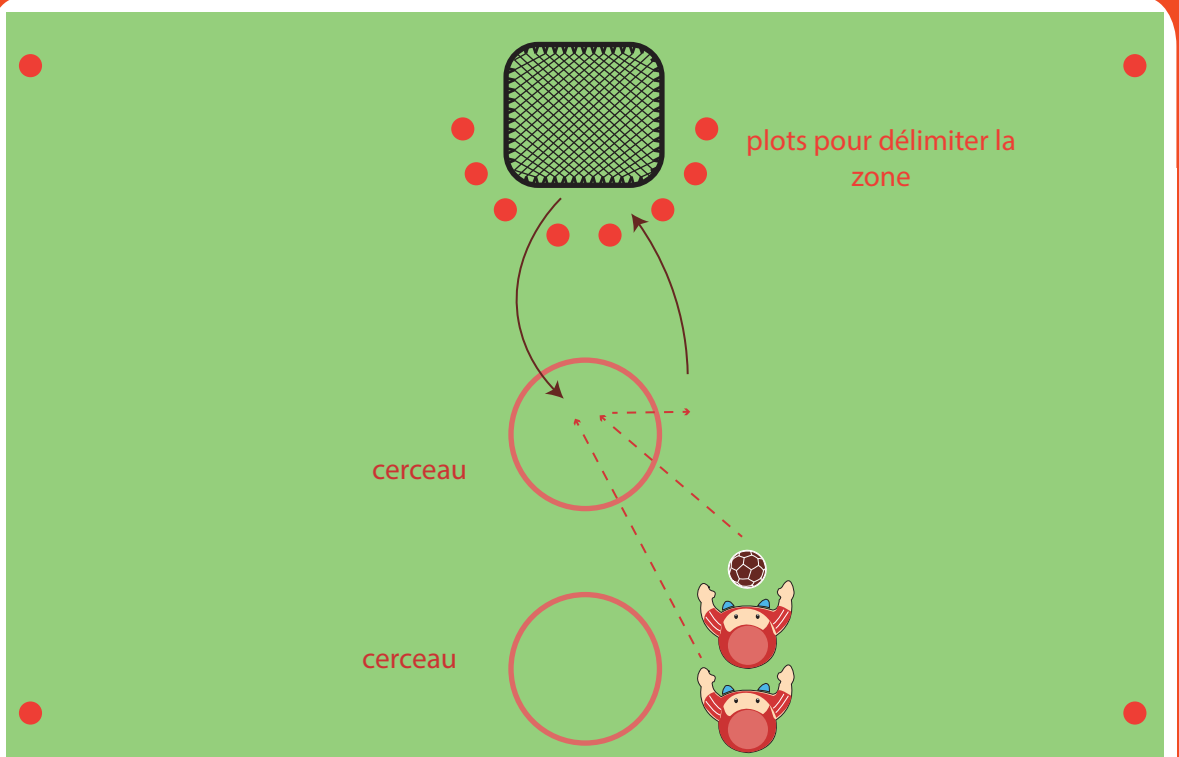
- Laisser un rebond après le lancer.

Lancer réception duo

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par binôme, un cadre de tchoukball, des coupelles, un cerceau.



CONSIGNES :

- Les élèves lancent le ballon dans le cadre et l'élève en binôme réceptionne le ballon avant qu'il ne touche le sol.

VARIANTES :

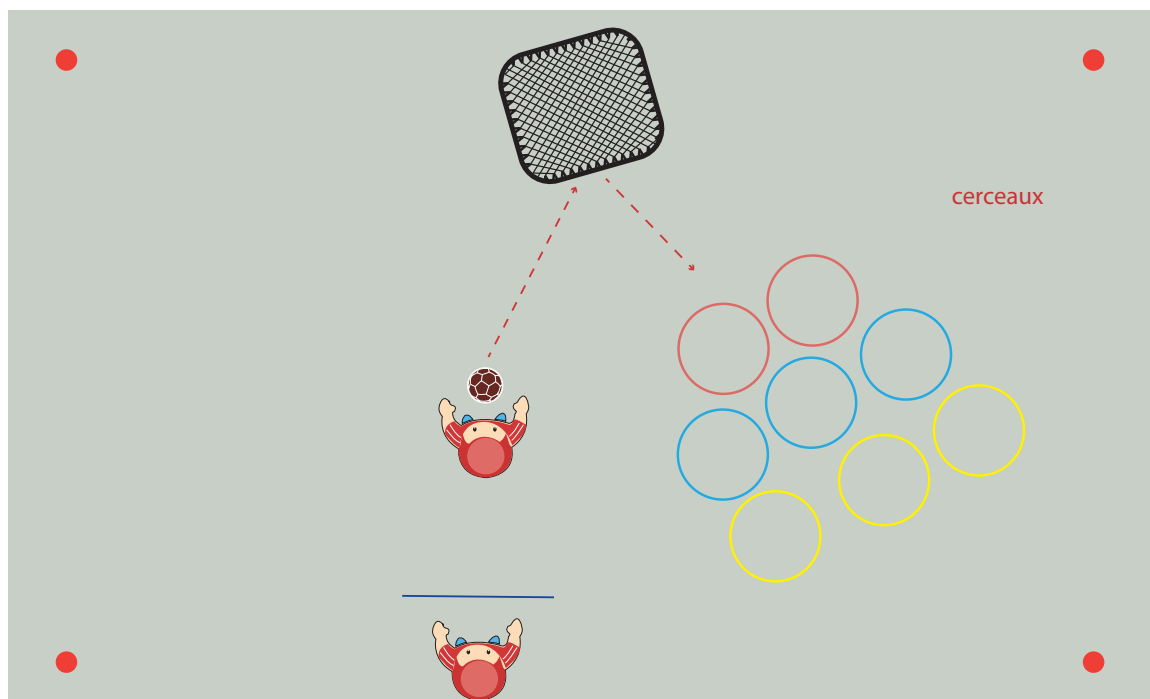
- Laisser un rebond après le lancer.

Lancer cerceaux

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par élève, un cadre de tchoukball, des cerceaux.



CONSIGNES :

- Les élèves lancent le ballon dans le cadre pour que le ballon retombe dans un des cerceaux. Définir un nombre de point pour chaque réussite (exemple : on compte 3 points si le ballon retombe dans un cerceau). après leur lancer, les élèves reviennent dans la file et cumulent les points.

VARIANTES :

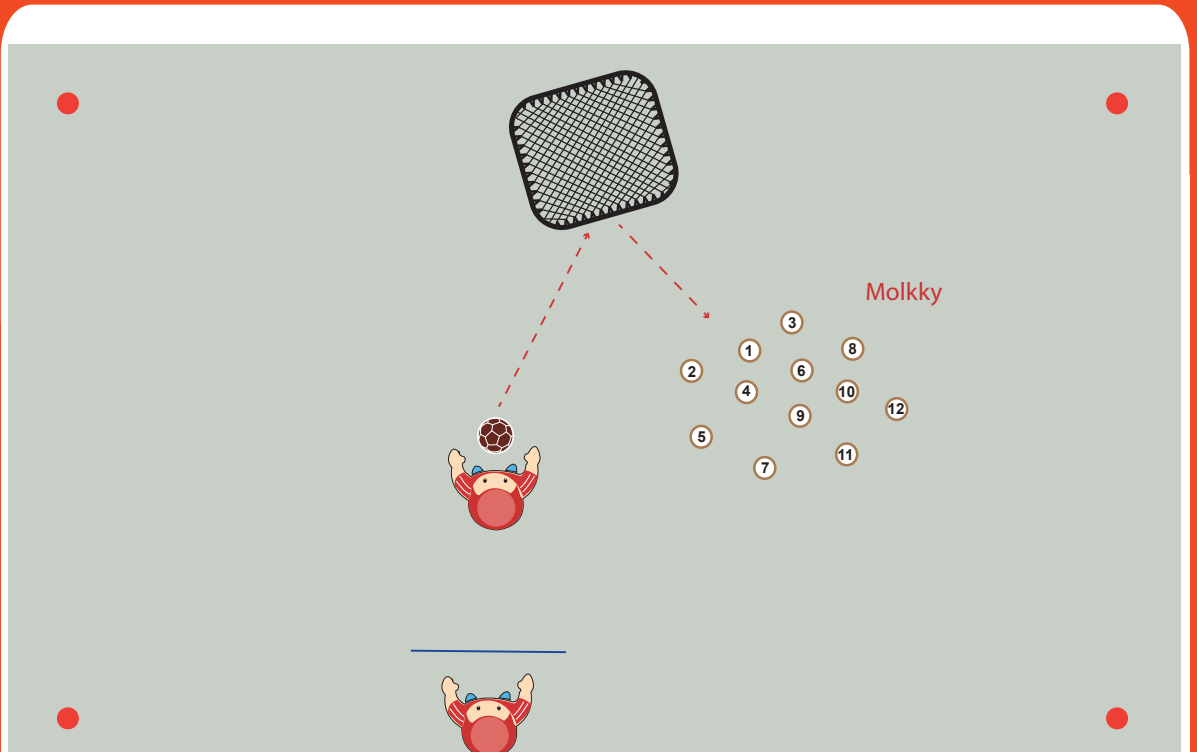
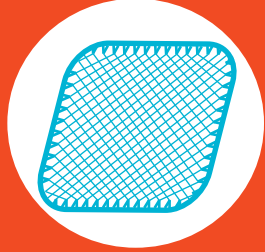
- Donner un nombre de points différents selon les couleurs de cerceaux (exemple : 3 point pour les cerceaux rouges, 4 points pour les bleus et 5 points pour les jaunes ...)

Tchouk Molkky

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par élève, un cadre de tchoukball, un cerceau et un jeu de Molkky.



CONSIGNES :

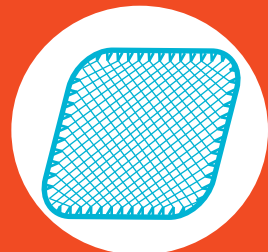
- Les élèves lancent le ballon dans le cadre pour que le ballon retombe en renversant une ou plusieurs quille de Molkky. On additionne les points des quilles tombées. Après leur lancer, les élèves reviennent dans la file et cumulent les points.

Lancer couleurs

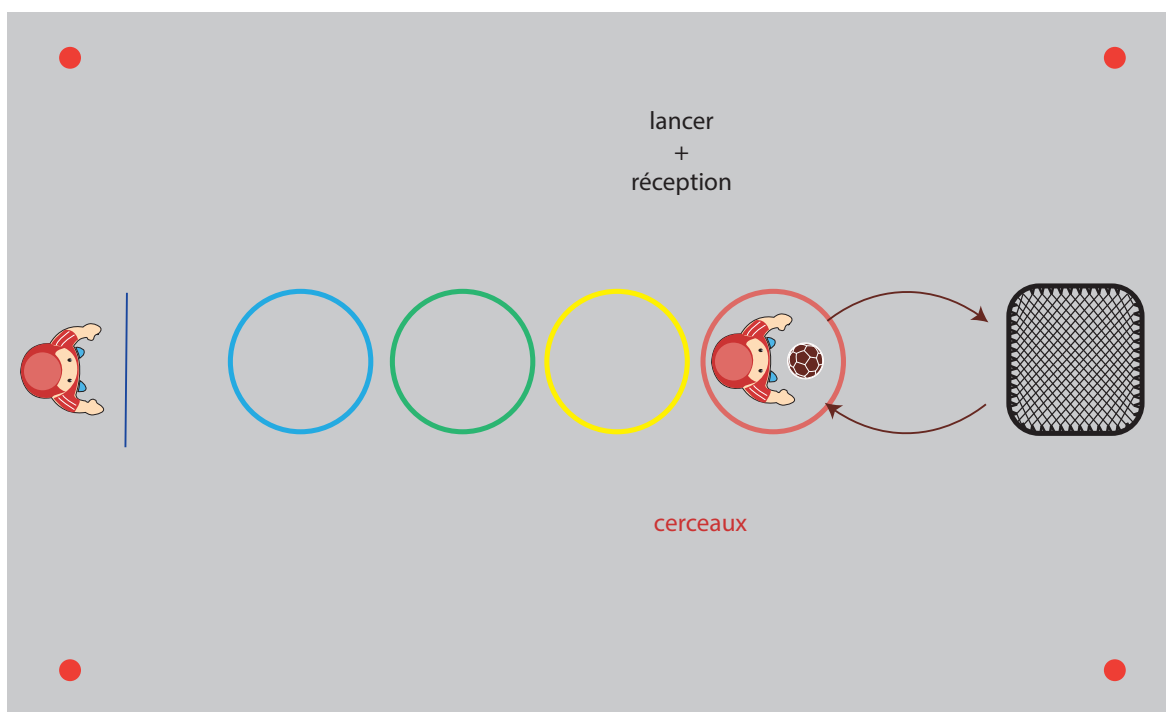
ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par élève, un cadre de tchoukball, des cerceaux de couleurs différentes.



Tchoukball



CONSIGNES :

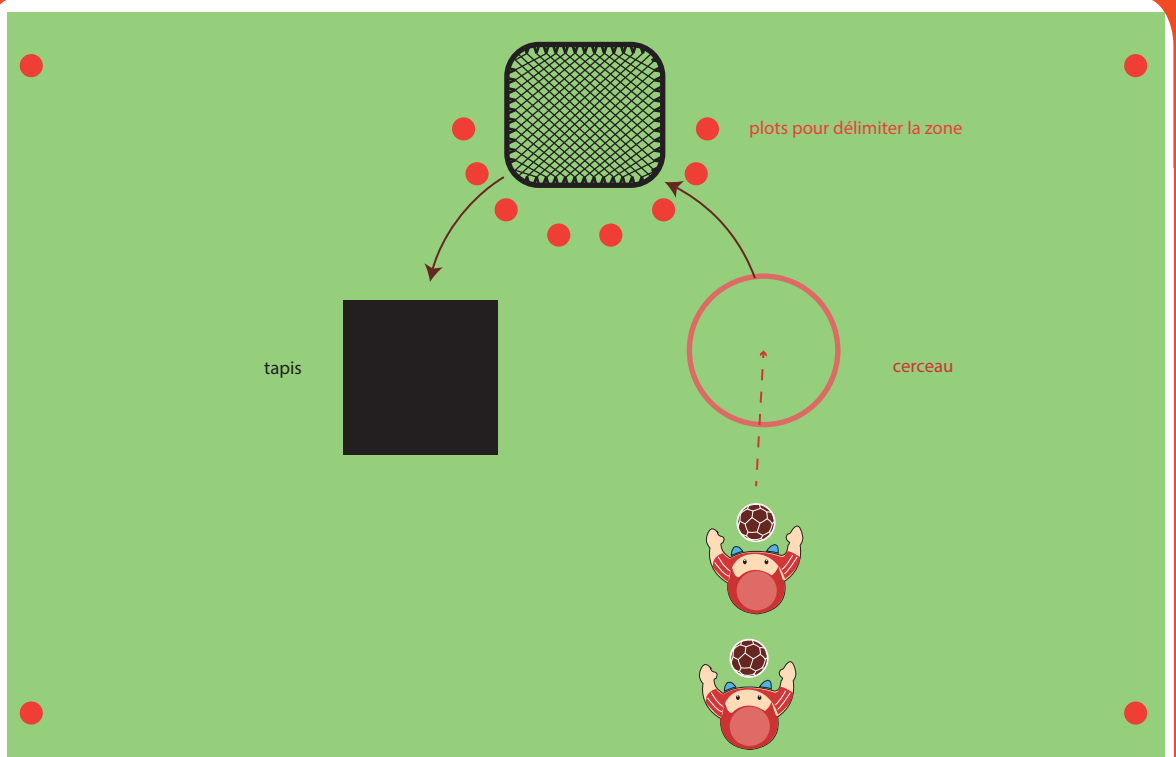
- Les élèves lancent le ballon du cerceau le plus proche du cadre, dans le tchouk et le réceptionnent avant qu'il ne touche le sol.
- Si le lancer et la réception sont réussis, l'élève retourne à l'arrière de la file. Au prochain passage il faudra qu'il lance et réceptionne du deuxième cerceau, puis du 3eme et ainsi de suite.

Tchouk Tapis

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par élève, un cadre de tchoukball, des coupelles, un cerceau, un tapis.



CONSIGNES :

- Les élèves lancent le ballon dans le cadre pour que le ballon retombe sur un tapis.

VARIANTES :

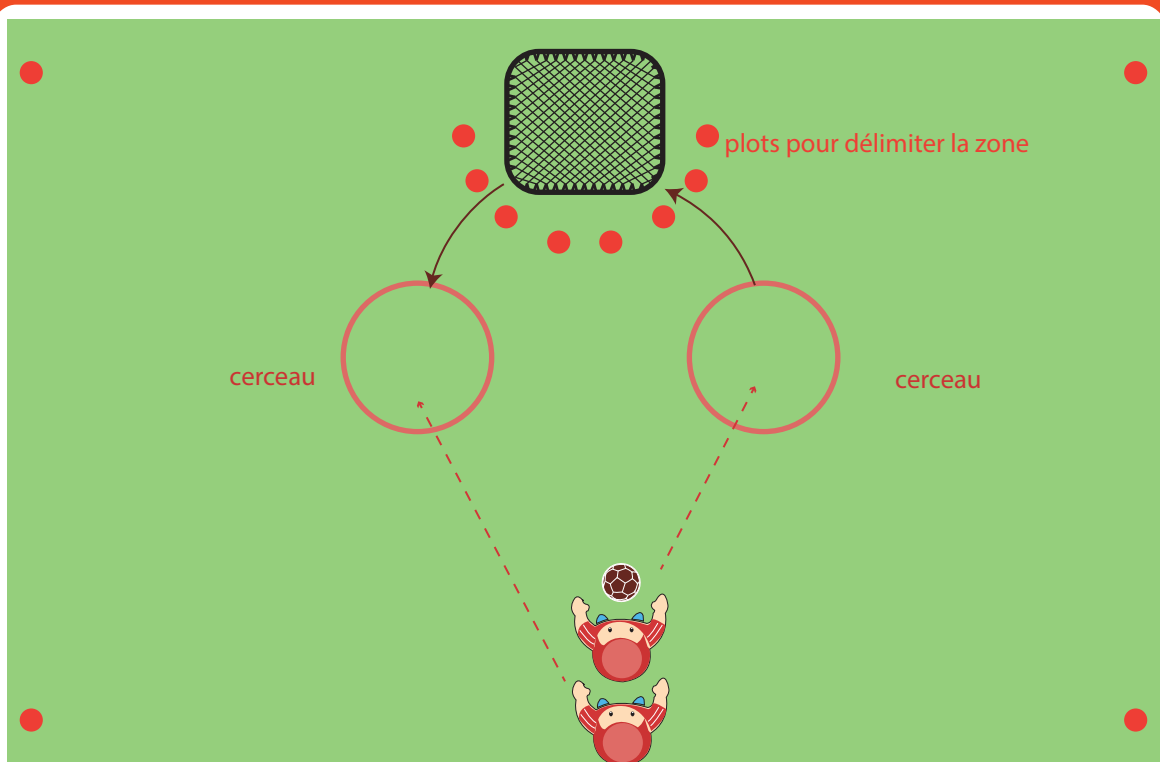
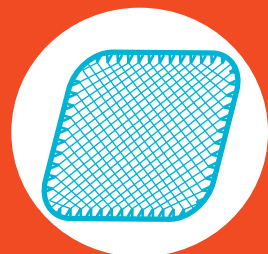
- Changer la taille et la position du tapis.

Tchouk décalé

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par binôme, un cadre de tchoukball, des coupelles, 2 cerceaux .



CONSIGNES :

- Les élèves lancent le ballon dans le cadre et l'élève en binôme réceptionne le ballon avant qu'il ne touche le sol.

VARIANTES :

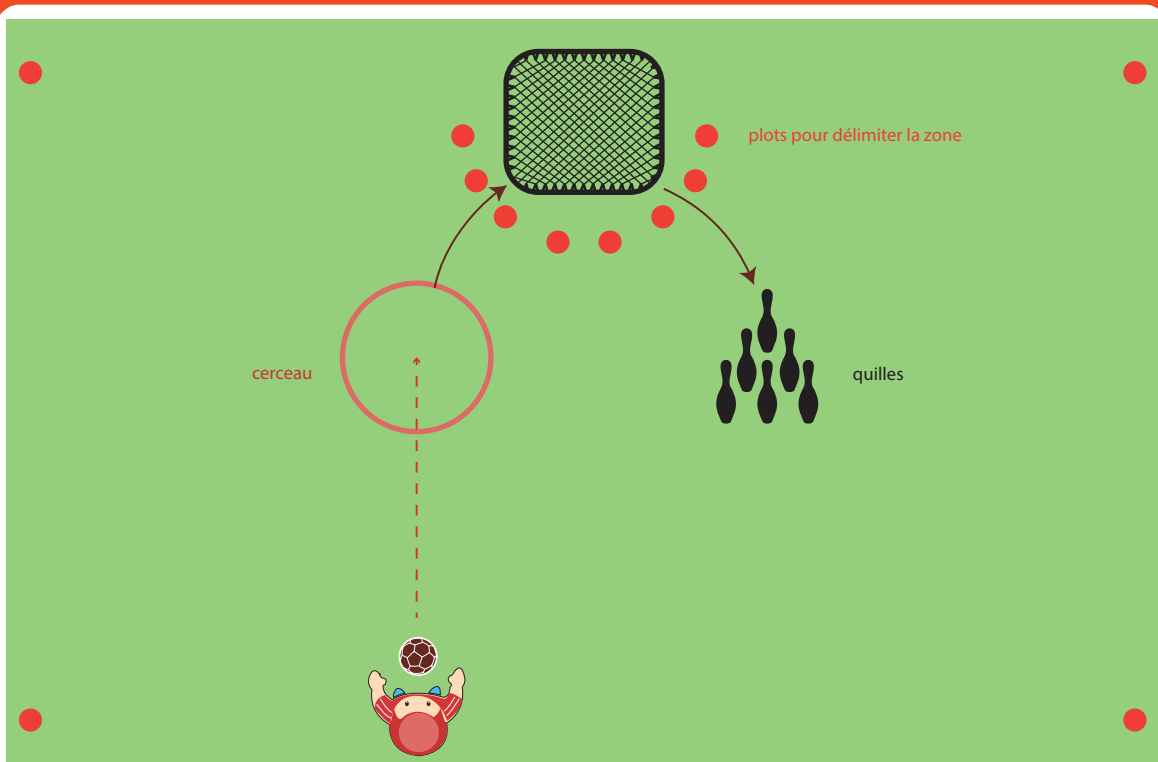
- Laisser un rebond après le lancer.
- Changer la position du lanceur pour que le réceptionneur anticipe la trajectoire du ballon

Tchouk bowling

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, en 2 groupes (1 groupe par cadre)

MATÉRIEL : 1 ballon par binôme, un cadre de tchoukball, des coupelles, 1 cerceau.



CONSIGNES :

- Les élèves lancent le ballon dans le cadre pour que le ballon fasse tomber des quilles ou des plots en retombant.

VARIANTES :

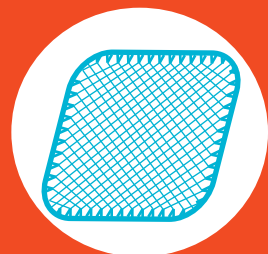
- Changer la position et/ou l'éloignement des quilles.

Tchouk Relais

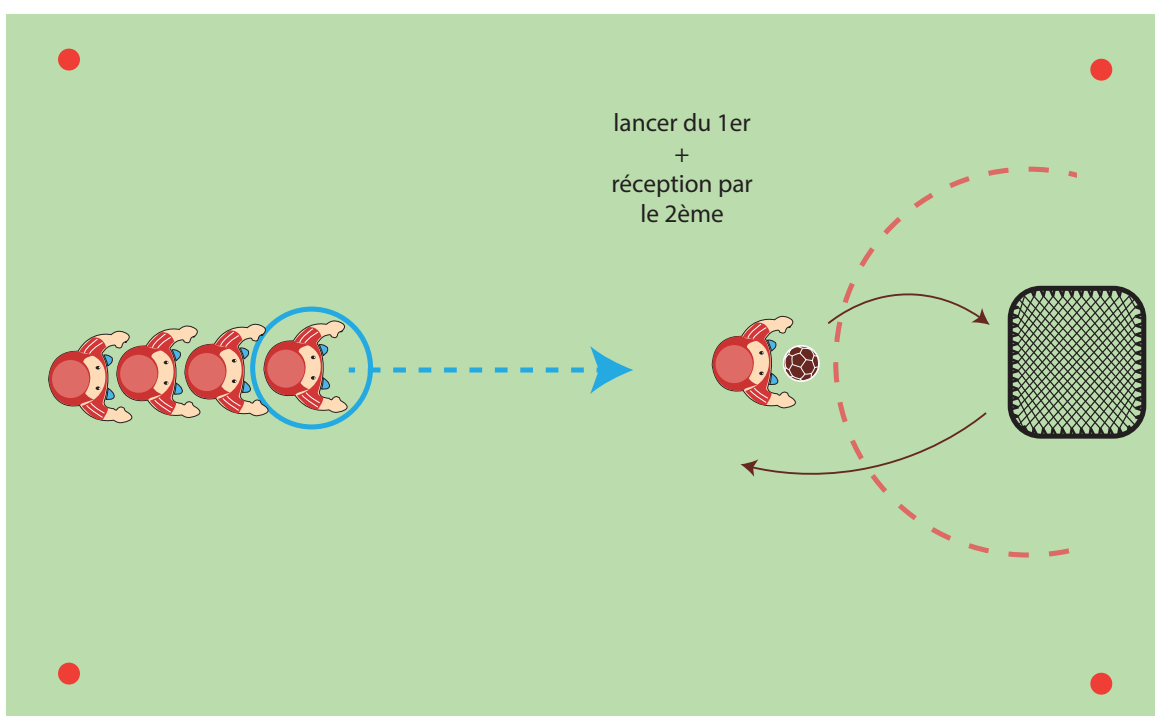
ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : groupes de 5 à 10

MATÉRIEL : 1 ballon, un cadre de tchoukball, des coupelles, 1 cerceau.



Tchoukball



CONSIGNES :

- Un élève s'avance vers le tchouk, lance dans le cadre, puis retourne à l'arrière de la file. Le deuxième s'avance, réceptionne le lancer et relance dans le cadre, il retourne ensuite à l'arrière de la file. Le troisième réceptionne le lancer et relance dans le cadre et ainsi de suite.
- L'objectif du jeu étant de faire le plus de relais sans que le ballon touche le sol.

VARIANTES :

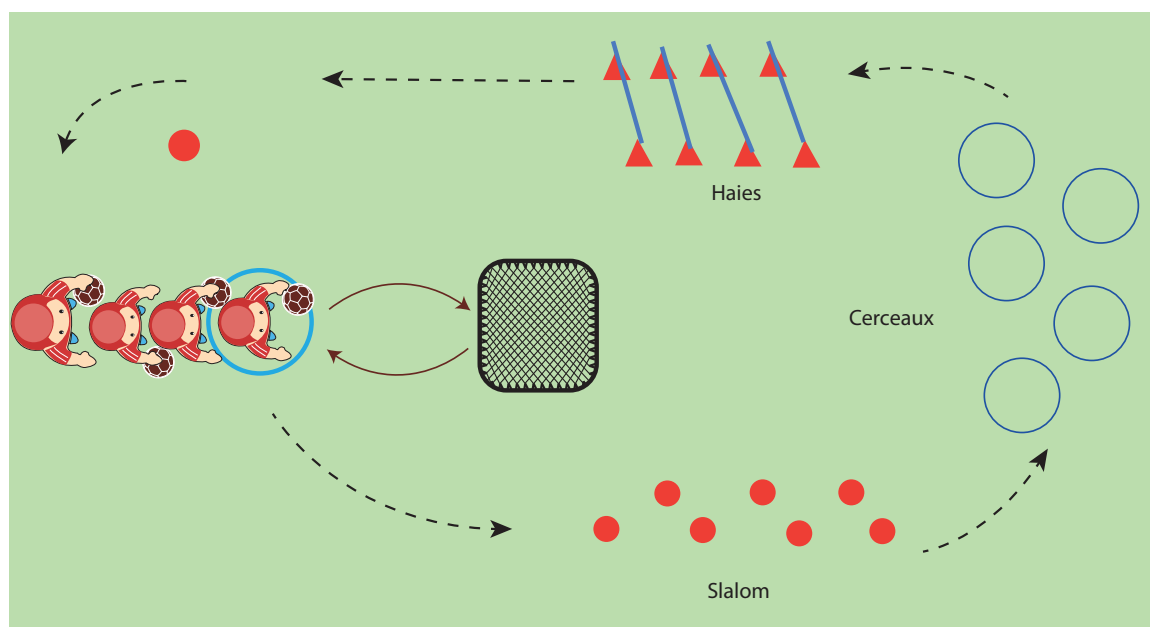
- Laisser un rebond après le lancer.
- Agrandir la zone autour du cadre pour éloigner les lanceurs

Tchouk Combatant

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : groupes de 5 à 10

MATÉRIEL : 1 ballon/ personne, un cadre de tchoukball, des coupelles, des cerceaux et des haies.



CONSIGNES :

- Un élève s'avance vers le cadre de tchouk, lance dans le cadre, et réceptionne.
- Ensuite il part, ballon en main, pour faire le parcours de motricité et retourner à l'arrière de la file.

VARIANTES :

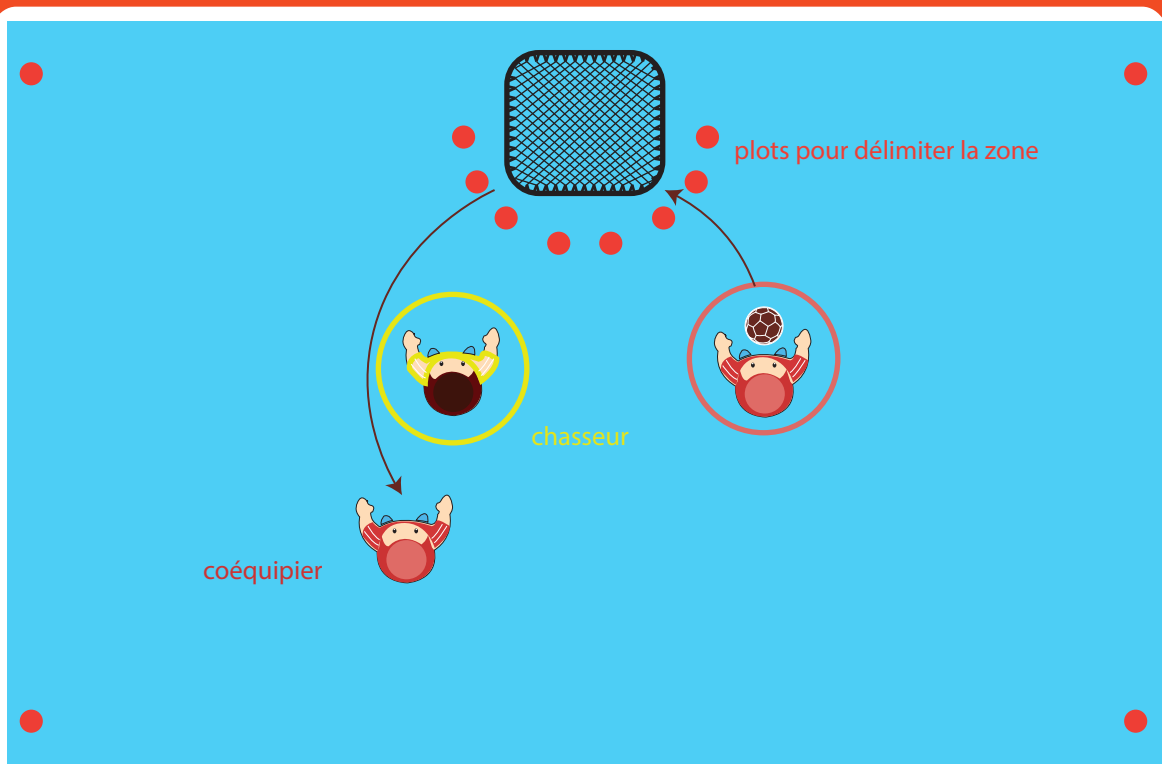
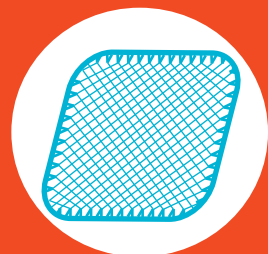
- Placer un deuxième cadre au milieu du parcours.
- Augmenter les difficultés du parcours.

Tchouk Chasseur

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : Groupe classe, par 3

MATÉRIEL : 1 ballon pour 3 élèves, un cadre de tchoukball, des coupelles, des cerceaux.



CONSIGNES :

- Les élèves lancent le ballon dans le cadre, pour qu'il soit réceptionné par un coéquipier, un adversaire doit essayer d'intercepter le ballon

VARIANTES :

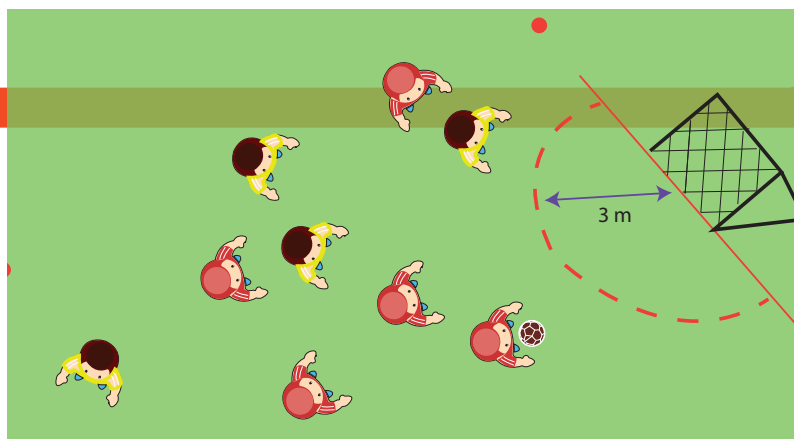
- Enlever les cerceaux pour que le lanceur et le réceptionneur se positionnent comme ils le veulent.

ESPACE : Une demie-salle de sport à un terrain de Hand.

EFFECTIF : 2 équipes de 6/7 élèves

MATÉRIEL : 1 ballon, 2 cadres de tchoukball, des coupelles.

TEMPS : 2 x 5 min



BUT DU JEU :

Faire rebondir la balle sur l'un ou l'autre cadre de manière à la faire retomber sur le terrain, hors de portée des joueurs de l'équipe adverse.

LES POINTS :

- **Je marque un point** si je tire sur le cadre et que le ballon rebondit dans la surface de jeu sans que l'équipe adverse ne le récupère.
- **Je donne le point** si je manque le cadre ou si je tire sur le cadre mais que le ballon rebondit hors de la surface de jeu (dans la zone interdite, en dehors du terrain, sur moi).
- Il n'y a **pas de point** marqué mais une faute si :
 - Je tire sur le montant du cadre et que le ballon rebondit dans la surface de jeu.
 - Le ballon est récupéré par un partenaire.

A chaque faute, la balle est remise en jeu par l'autre équipe.

J'AI LE DROIT :

- De faire 3 passes au maximum pour attaquer et marquer. L'engagement ne compte pas comme une passe
- De garder le ballon 3 secondes maximum avant de la passer ou de tirer
- De faire 3 empreintes (appuis) au sol maximum pour me déplacer pour passer le ballon ou pour tirer.

JE N'AI PAS LE DROIT :

- De gêner l'adversaire : se mettre entre le tireur et le cadre, ne pas se placer entre le ballon et le défenseur
- D'intercepter une passe
- De dribbler, faire rebondir le ballon
- De toucher le ballon avec la partie inférieure de la jambe (du pied au genou inclus).

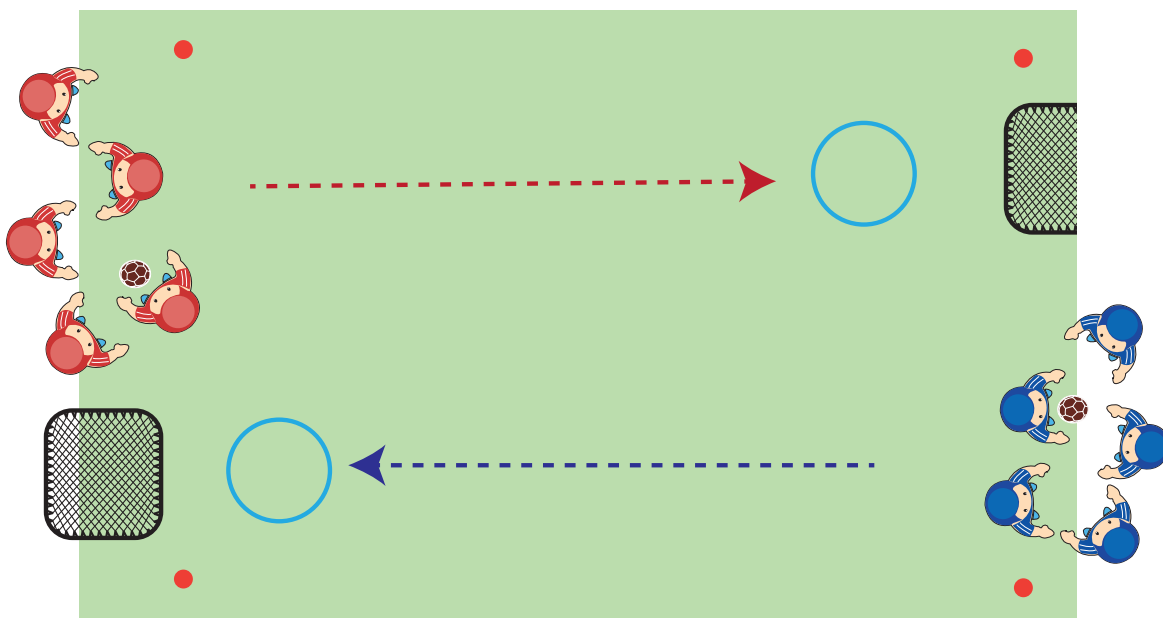
Pour chaque faute, le ballon est remis en jeu par l'autre équipe à partir de l'endroit où s'est produit la faute.

Tchouk à dix

ESPACE : Une demie-salle de sport

EFFECTIF : 2 groupes

MATÉRIEL : 1 ballon par groupe, deux cadres de tchoukball, deux cerceaux.



CONSIGNES :

- Chaque groupe part d'une zone définie. L'objectif est de faire 10 passes avant qu'un des membre de l'équipe se positionne dans le cerceau pour recevoir la balle puis la lancer sur le cadre de tchouk et la réceptionner. La première équipe qui réussi a gagné.

VARIANTES :

- Augmenter le nombre de passe
- Lanceur et receptionneur différent au niveau du cadre de tchouk
- Le réceptionneur est de l'équipe adverse

