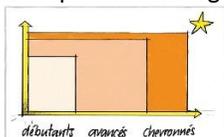


Le concept méthodologique



## Ce tableau t'aide à concevoir tes entrainements en tenant compte des apprentissages spécifiques du tchoukball en fonction des différents niveaux d'apprentissage de chaque joueur.

		Débutants	Avancés	Chevronnés
Comportement tactique	Attaque	Je passe ou je tire.	Je passe à qui? Je vise une cible.	Je passe pour déplacer, déstabiliser la défense. Après observation, je vise la cible libre de défenseurs.
	Transition A/D	Comprendre le rôle d'attaquant et de défenseur.	Connaitre les schémas d'attaque. En fonction des passes restantes, rester dans le rôle d'attaquant ou devenir défenseur.	En fonction du schéma et des passes restantes, anticiper et occuper les cibles possibles (si le point n'est pas marqué) sur l'aile de son propre tireur.
	Défense	Se placer en "miroir" du ballon. Attraper le ballon.	Se placer et se déplacer en collaborant avec les coéquipiers. Occuper les cibles possibles pour l'adversaire.	Se placer et se déplacer en collaborant avec les coéquipiers en lisant le jeu de l'adversaire. Anticiper les cibles possibles à l'adversaire.
	Transition D/A	J'ai le ballon: je tire ou je passe? Je n'ai pas le ballon: je me place pour l'obtenir.	J'ai le ballon: j'observe la défense adverse, je tire si je peux marquer ou je passe à un tireur potentiel. Je n'ai pas le ballon: s'il reste des passes je me replace pour l'obtenir sinon voir case "Transition A/D".	J'ai le ballon: je tire si je peux atteindre la cible libre de défenseurs ou je fais une passe qui met la défense en difficulté. Je n'ai pas le ballon: en fonction des passes restantes, je me replace afin d'offrir un maximum de choix d'attaques possibles ou voir "Transition A/D".
Comportement de jeu	Nous avons le ballon	Construire une attaque avec des passes. Tirer (voir case correspondante)	Attaquer pour marquer le point (passes judicieuses). Observer la cible à atteindre.	Passer pour mettre en difficulté l'adversaire. Observer et décider quelle cible atteindre.
	L'adversaire a le ballon	Se déplacer en miroir du ballon. Attraper le ballon.	Occuper une cible potentielle. Collaborer avec ses équipiers.	Eviter d'encaisser des points. Anticiper les intentions de l'adversaire.
Phases techniques	Lancer	En position statique.	En mouvement.	Avec fluidité, en une seule suite de mouvement.
	Attraper	En position statique.	En mouvement.	
	Tirer	Viser le filet pour que le ballon revienne dans la zone de jeu.	Sans faire de fautes (marché, zone,...). Atteindre 2-3 cibles définies.	Atteindre (toutes) les cibles. Observer et choisir une cible libre.
	Défendre	Se positionner en miroir du ballon.	Occuper les cibles potentielles en collaborant avec les équipiers en fonction de l'attaque.	Anticiper l'attaque et occuper les cibles potentielles en collaborant avec les équipiers.
Concept de motricité sportive	Condition physique	Travailler les bases de manière ludiques et variées (jeux, estafettes...).	Exercices spécifiques des principales composantes.	Spécifique au tchoukball.
	Coordination	Découverte ORDRE, école de course, école de saut.	ORDRE intégrée à des exercices.	ORDRE spécifique au tchoukball.
	Mental	Plaisir de jouer. Confiance en soi. Concentration. Volonté.	Persévérance. Maîtrise de la volonté. Projet individuel et collectif.	Visualisation. Gestion des émotions. Gestion du stress. Planification de carrière.

Tchoukball +  
formes de base  
du mouvement



**Ce tableau t'aide à concevoir et cibler tes entrainements pour les enfants.**  
**Le tableau prend en compte les différents apprentissages liés aux différentes catégories.**

	Vert : 5, 6 et 7 ans	Bleu : 7, 8 et 9 ans	Rouge : 9, 10 et 11 ans	Noir : 11, 12 et 13 ans
Jouer au tchoukball	Lancer le ballon et le maîtriser rapidement. Viser le filet du cadre (de face).	Attraper une balle à hauteur de torse. Par deux, réaliser une passe. Lancer la balle sur le filet et l'attraper à son retour. Tirer sans élan de façon ce que le ballon revienne dans la zone de jeu. Connaitre les rôles d'attaquant et de défenseur.	Faire une passe en mouvement. Rattraper une balle lancée sur le filet par un partenaire. Tirer en utilisant de l'élan. En défense, se placer en miroir du ballon. Tirer avec un angle d'approche au cadre. Varier les angles d'approche.	Différencier la position à adopter (debout/genoux) en fonction des tirs. Se placer en considérant les partenaires. Attraper une passe en mouvement. Tirer avec élan, en extension, à différentes profondeurs et différents angles.
Jouer	Respecter quelques règles simples de jeu (1-3). Jouer des rôles. Participer et jouer.	Collaborer avec 1 partenaire. Respecter les règles du jeu. Reconnaitre les équipiers et les adversaires. Prendre du plaisir à jouer.	Collaborer avec quelques partenaires. Etre fair-play. Respecter les règles et savoir compter les points. Reconnaitre les rôles des coéquipiers et des adversaires. Apprendre à perdre et gagner.	Savoir compter les points et annoncer les fautes (arbitrer les plus petits + auto arbitrage). Collaborer en équipe en fonction de l'adversaire. Gérer la défaite.
Formes de base du mouvement	Lancer avec précision à 1 ou 2 m. Attraper, saisir le ballon qui roule ou rebondit. Garder son équilibre 10 sec. Courir de manière cyclique. Sauter sur une jambe. Combinaison courir-passer à travers.	Lancer avec précision (4 à 8m). Attraper contre soi à différentes hauteurs. Combinaison courir-grimper. Courir en équilibre sur 10 cm de large. Tourner autour, slalomer en courant. Combinaison courir-sauter (1 ou 2 jambes). Roulade avant, arrivé debout.	Lancer avec précision (6 à 12 m) Lancer en mouvement. Attraper en mouvement. Se déplacer, se positionner pour attraper le ballon en fonction de sa trajectoire.	Lancer dans l'élan et en sautant. Attraper dans le mouvement. Anticiper la trajectoire du ballon et agir en conséquence.
Concept de motricité sportive	Physis: améliorer la coordination, fortifier les os, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, stimuler le système cardiovasculaire, entretenir la souplesse. Psyché : «rire-apprendre-réaliser une performance »	Physis: améliorer la coordination, fortifier les os, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, stimuler le système cardiovasculaire, entretenir la souplesse. Psyché : «rire-apprendre-réaliser une performance »	Physis: améliorer la coordination, fortifier les os, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, stimuler le système cardiovasculaire, entretenir la souplesse. Psyché : «rire-apprendre-réaliser une performance »	Physis: améliorer la coordination, fortifier les os, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, stimuler le système cardiovasculaire, entretenir la souplesse. Psyché : «rire-apprendre-réaliser une performance »