

**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
<b>Jouer au tchoukball</b>	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 à ce que le ballon revienne dans la zone de jeu. Connaître les rôles d'attaquant et de défenseur.	<b>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.</b>	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.
<b>Jouer</b>	Respecter quelques règles simples de jeu (1-3). Jouer des rôles. Participer et jouer.	Collaborer avec 1 partenaire. Respecter les règles du jeu. Reconnaître les équipiers et les adversaires. Prendre du plaisir à jouer.	<b>Collaborer avec quelques partenaires. Être fair-play. Respecter les règles et savoir compter les points. Reconnaître les rôles des coéquipiers et des adversaires. Apprendre à perdre et gagner.</b>	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.
<b>Formes de base du mouvement</b>	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.	<b>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.</b>	Lancer dans l'élan et en sautant. Attraper dans le mouvement. Anticiper la trajectoire du ballon et agir en conséquence.
<b>Concept de motricité sportive</b>	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 »	<b>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 »</b>	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 »