

RENCONTRE



JOURNEE INITIATION TAMBOURIN

ATELIERS

LES CONSIGNES PRECISES SE TROUVENT SUR LES LIEUX DE CHAQUE ATELIER
Chaque atelier est « doublé » pour permettre un maximum de passage aux activités

LES CIBLES	<p>LE JOUEUR DOIT VISER LES CIBLES :</p> <ul style="list-style-type: none">- CERCEAUX SUR LE MUR- CERCEAUX AU SOL- PANIER DE BASKET- CAGE DE HOCKEY <p>0 5 points par tir réussi</p>
LE JONGLEUR	<p>LE JOUEUR JONGLE AVEC LA BALLE EN SE DEPLACANT AUTOUR DES PLOTS.</p> <ul style="list-style-type: none">- EN MARCHANT- EN COURANT <p>0 20 points au maximum par joueur 0 - 2 points par faute</p>
LE BARMAN	<p>LE JOUEUR SE DEPLACE SUR UN PARCOURS AVEC LA BALLE POSEE AU CENTRE DU TAMBOURIN (2 exercices)</p> <ul style="list-style-type: none">- EXERCICE MAIN DROITE- EXERCICE MAIN GAUCHE. <p>0 20 points au maximum par joueur 0 - 2 point par faute</p>
LE KANGOUROU	<p>LE JOUEUR LANCE LA BALLE SUR LE TAMBOURIN QUI EST POSÉ AU SOL . (3 exercices)</p> <ul style="list-style-type: none">- PIRQUETTE- FRAPPE 3 FOIS DANS LES MAINS- FRAPPE 2 FOIS DANS LES MAINS (derrière le dos) <p>0 30 points au maximum par joueur 0 -2 points par faute</p>
LE TAMBALL	<p>TOUS LES JOUEURS DE L'EQUIPE PARTICIPENT ENSEMBLE AUX 6 EXERCICES QUI DURENT 1 MINUTE CHACUN.</p> <p>0 on comptabilise les points marqués</p>
FACE A FACE	<p>TOUS LES JOUEURS DE L'EQUIPE PARTICIPENT PAR GROUPES DE 2 AUX 4 EXERCICES QUI DURENT 1 MINUTE CHACUN. TAMBOURIN POSE AU SOL</p> <ul style="list-style-type: none">- ECHANGES- LA CHANDELLE <p>0 on comptabilise les points marqués</p>

FACE à FACE



CONSIGNE :

**TOUS LES JOUEURS DE L'EQUIPE PARTICIPENT
PAR GROUPES DE 2 AUX 4 EXERCICES**

- ① - les joueurs se font face 2 à 2 (ils se placent dans les cerceaux posés au sol)
 - 1 joueur passe la balle à son équipier en lançant celle-ci à la main, sur un tambourin **posé au sol**
 - l'équipier attrape la balle et la renvoie **directement** au premier joueur (sans la lancer sur le tambourin)
 - Le groupe qui « manque » le tambourin posé au sol, s'arrête (1 min)
 - ② - Même exercice qu'en n°1 mais **on inverse les rôles** des joueurs (1 min)
 - ③ - 1 joueur lance verticalement la balle à la main sur un tambourin **posé au sol** (pour faire une **chandelle**)
 - Le coéquipier doit rattraper la balle avant qu'elle ne tombe au sol (perdu si elle rebondit au sol)
 - ④ - Même exercice qu'en n°3 mais **on inverse les rôles** des joueurs (1 min)
- Tous les groupes de 2 joueurs démarrent ensemble
 - il y a 1 remplaçant qui peut jouer à tout moment
 - Au bout de **la minute écoulée** on compte le nombre de groupe(s) qui n'a pas perdu X 10 = nombre de points

On comptabilise le total des points que l'équipe marque

LA CHANDELLE



CONSIGNE :

LE JOUEUR FRAPPE LA BALLE VERTICALEMENT EN REALISANT UNE CHANDELLE. LA BALLE DOIT RETOMBER DANS UNE DES CIBLES PLACEES AU SOL.

- Chaque membre de l'équipe a droit à 5 lancers à partir du cerceau.
- Hauteur de la chandelle : 5 mètres minimum.
- On comptabilise le total des points que l'équipe marque.

LE BARMAN



CONSIGNE :

LE JOUEUR SE DEPLACE SUR UN PARCOURS AVEC LA BALLE
POSEE AU CENTRE DU TAMBOURIN.

0 CREDIT POINTS : 10

- ❶ Chaque membre de l'équipe part et arrive au 1^{er} cerceau
- Le joueur fait 2 tours complets **autour** du 2^{ième} cerceau, et revient au départ après le dernier cerceau en faisant le **parcours à l'envers**.
- Le joueur **contourne** les plots et **saute** les obstacles.
- Le déplacement se fait 0 en **marchant** à l'ALLER
0 en **courant** au RETOUR
- ❷ Chaque équipier refait le parcours en tenant le tambourin avec la main gauche
(ou droite pour les gauchers)
- Lorsque la balle tombe au sol on repart de l'endroit de la faute.
- On comptabilise le total des points que l'équipe marque (10 points par exercice)

0 - 2points par faute

LE JONGLEUR



CONSIGNE :

LE JOUEUR JONGLE AVEC LA BALLE EN SE DEPLACANT
AUTOUR DES PLOTS.

0 CREDIT POINTS : 10

- ❶ Chaque membre de l'équipe part et arrive au cerceau
- Demi-tour après le dernier plot
- Le déplacement se fait en **marchant**.
- la balle doit faire de petits rebonds sur le tambourin
- Lorsque la balle tombe au sol on repart de l'endroit de la faute.
- ❷ Chaque membre de l'équipe refait l'exercice en **courant**.
- On comptabilise le total des points que l'équipe marque (10 points par exercice)

0 - 2 points par faute

LE KANGOUROU



CONSIGNE :

LE JOUEUR LANCE LA BALLE SUR LE TAMBOURIN QUI EST POSÉ AU SOL.

0 CREDIT POINTS : 30

- ① Le joueur fait 1 tour complet sur lui-même avant de rattraper la balle
 - ② Le joueur frappe 3 fois dans les mains avant de rattraper la balle
 - ③ Le joueur frappe 2 fois dans les mains derrière le dos avant de rattraper la balle
- Le joueur doit rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.
 - Chaque membre de l'équipe a droit à **5 lancers par exercice**
 - On comptabilise le total des points que l'équipe marque :
0 - 2 points par faute

LE LANCEUR



CONSIGNE :

CHAQUE JOUEUR DE L'EQUIPE RENVOIE LES BALLES ENVOYEEES PAR LE LANCEUR

- Le joueur doit renvoyer la balle dans les limites du terrain
- Chaque joueur a droit à 5 balles
- Avant de commencer l'exercice le joueur choisi pour un lancer de balles fixe ou aléatoire
 - θ 5 points par balle renvoyée correctement (lancer fixe)
 - θ 10 points par balle renvoyée correctement (lancer aléatoire)
 - θ **Les coéquipiers aident au ramassage des balles**

On comptabilise le total des points que l'équipe marque

LES CIBLES



CONSIGNE :

**CHAQUE JOUEUR DE L'EQUIPE VISE LES DIFFERENTES CIBLES
4 EXERCICES**

**① LES CERCEAUX SUR LE MUR
③ LES PANIERS DE BASKET**

**② LES CAGES DE HOCKEY
④ LES CERCEAUX POSES AU SOL**

- Le joueur frappe la balle avec le tambourin
- On tire à partir du cerceau posé au sol
- Engagement au choix (balle lancée en l'air ou rebond au sol avant la frappe)
- Chaque joueur a droit à 5 tirs
- On comptabilise le total des points que l'équipe marque **θ 5 points par tir réussi.**

IMPORTANT θ Les coéquipiers aident au ramassage des balles

LE TAMBALL



CONSIGNE :

TOUS LES JOUEURS DE L'EQUIPE PARTICIPENT ENSEMBLE AUX 6 EXERCICES.

- ❶ Les joueurs jonglent normalement avec la balle sur 1 face du tambourin (1 min)
(faire de petits rebonds)
 - ❷ Même exercice en changeant de main (1 min)
 - ❸ Les joueurs jonglent avec la balle alternativement sur chaque face du tambourin (1 min)
(en tournant le poignet)
 - ❹ Même exercice en changeant de main (1 min)
 - ❺ Les joueurs changent le tambourin de main entre chaque rebond de la balle (1 min)
(ne pas tenir le tambourin avec la poignée)
 - ❻ Même exercice sur l'autre face du tambourin (1 min)
(ne pas tenir le tambourin avec la poignée)
- Les joueurs démarrent ensemble (le remplaçant participe aux exercices)
 - Le joueur qui « perd » la balle, s'arrête
 - Au bout de **la minute écoulee** on compte le nombre de joueur(s) qui n'a pas perdu X 10 = nombre de points

On comptabilise le total des points que l'équipe marque

TIR AU BUT



CONSIGNE :

CHAQUE JOUEUR DE L'EQUIPE VISE LES CAGES

- Le joueur frappe la balle avec le tambourin et tente de marquer un but
- On tire à partir du cerceau posé au sol
- Engagement au choix (balle lancée en l'air ou rebond au sol avant la frappe)
- Chaque joueur a droit à 5 tirs

θ 5 points par tir réussi.

θ Les coéquipiers aident au ramassage des balles

On comptabilise le total des points que l'équipe marque