



Bienvenue au CAR à Aigle pour cette
théorie

**PEDAGOGIE ET PLANIFICATION
ADAPTEE A L'AGE DE
L'ENFANT**

"L'enfant n'est pas un adulte en miniature"

Claparède, 1937

Il est différent de l'adulte de part:

- **Sa morphologie (apparence)**, mais aussi
- **Sa physiologie (fonctionnement)**
- **Son psychisme (dirigeant)**

En rapport avec l'adulte, l'enfant a:

- Un **métabolisme aérobie** ultra performant
- Un **métabolisme anaérobie** peu efficace
- Une **masse musculaire** moindre
- Des **tissus fragiles**
- Une **consommation énergétique** élevée
- Une **envie de jouer** et se dépenser

PEDAGOGIE ET PLANIFICATION



Adapter l'entraînement à chaque enfant individuellement si nécessaire

- La **différence morphologique** de 2 enfants de même âge peut aller jusqu'à **5 ans** !
- Un enfant peut grandir de plus de **1 centimètre en 1 jour** !

Etapes du passage à l'âge adulte

(Source: J+S, Manuel clé)

	Premier âge scolaire 6-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté F 11-14ans / G 12-15	Adolescence F 13-18 ans / G 14-19
Besoin mouvement	Grand	Existe	Souvent flegmatique	Différent selon socialisation
Envie d'apprendre	Prononcée	Motivation naturelle	Besoin soutien	Varie en fonction du contenu
Envie de performance	Bonne	Grande	Plutôt moindre	Bonne
Capacités apprentissage moteur	Bonne, augmentation en complexité, imitation	Grande, imitation, reproduit ses propre expériences motrices	Capacité d'abstraction, différenciation du déroulement	Grande, acquisition et consolidation rapide
Compétitions	Participer	Veut participer	Peur du ridicule, manque de confiance	Dépend de l'entourage
Rapport avec l'autorité	Pas de problème	Plus de distance	Rejet de l'autorité, désir intervention	Préférence pour le partenariat
Capacité concentration	Environ 15'	Bonne	Grande	Bonne
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre, optimiste, égocentrique	Sûr, courageux, égocentrique mais d'avantage social	Cherche identité, facilement déstabilisé	Intégration sociale, affirmation personnalité



L'entraîneur

- **Rôle** (exemple, communicateur, transmetteur...)
- **Compétences** (branche, enseignement, sociales, personnelles)

" Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien "

Socrate

Le processus de planification d'entraînement

- 1. Analyse de la situation** \Rightarrow Connaître les athlètes, les conditions cadres...
- 2. Définir des objectifs** \Rightarrow Réalisables, contrôlables...
- 3. Choisir et adapter les moyens, contenus et méthodes** \Rightarrow Intensité, charge, G.A.G...
- 4. Evaluer** \Rightarrow Tests



Voyons maintenant une planification en détail ...

Merci de votre attention !

Planification de compétition et des moyens d'entraînement pour:

Cadets B & A

Saison 2007

Mois	Octobre				Novembre				Décembre				Janvier					Février				Mars				Avril				Mai				Juin				Juillet				Août				Septembre						
Semaines	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Objectifs	Période de transition				Période de préparation (extensive)								Période de pré-compétition (intensive)					Période de compétition 1 (spécifique)				Période de préparation (extensive)				Période de pré-compétition (intensive)				Période de compétition 2 (spécifique)				Pause des vacances, mais entraînement possible pour ceux qui le veulent				Période de pré-compétition (rappel)				Période de compétition 3 (spécifique)										
Phases d'entraînement																																																				
Phases de compétition																																																				
Phase de qualification																																																				
Catégorie des compét.																																																				
Compétitions 1=compétitions principales 2=compétitions préparées 3=compétitions d'entraînement																																																				
Tests																																																				
Camps d'entraînement																																																				
Unités d'entraînement	v%			2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Charge très haute	95-100%																																																			
Charge haute	90-95%																																																			
Charge moyenne	80-85%																																																			
Charge basse	70-80%																																																			
Récupération																																																				
Mesures médicales																																																				
Mesures d'entraînement																																																				
Technique sauts																																																				
Technique lancers																																																				
Technique course (départs, haies)																																																				
Endurance de base																																																				
Endurance extensive (séries)																																																				
Vitesse																																																				
Force																																																				
Souplesse																																																				
Polysport, jeux																																																				
Récupération																																																				

Dynamisme de charge: La charge complète se compose du volume d'entraînement (nombre d'unités, nombre de répétitions, durée = cases vertes) et de l'intensité (p.ex. la vitesse de course, la vitesse d'exécution = courbe rouge)

Explication: ■ haute importance ■ moyenne importance ■ basse importance



Jeux d'échauffement

Avec ballons

Passé à 10 :

2 équipes (ou davantage) se font des passes entre eux sans perdre le ballon, l'équipe adverse tente d'intercepter les passes.
Après 10 passes = 1 pt
Variante : placer des tapis ou des cerceaux ou plusieurs périmètres délimités par 3-4 cônes sur lesquels le point compte lorsque le coéquipier réceptionne la balle.

Balle touchée :

2 équipes 4/4 (avec de grands groupes faire 4 équipes 4/4 dans 2 demi-salles). Terrain délimité (petit de préférence).
2 minutes chaque équipe : une équipe chasseur touche, balle en main, le maximum de joueurs de l'autre équipe (ne pas marcher plus d'un pas avec le ballon, pied pivot) Pendant le temps imparti où l'équipe qui détient le(s) ballon(s), l'équipe adverse n'ont pas le droit de prendre ni de toucher le ballon
→ Comptabiliser le total de l'équipe
Variante : peut se faire en lançant la balle.

Coureur et lièvre :

2 équipes (avec de grands groupes faire 4 équipes sur 2 terrains)
Délimiter un rectangle de jeu où une équipe (6-8) tente de toucher un camarade de l'autre qui tente de survivre le plus longtemps possible sans se faire toucher pendant que son partenaire tourne autour des cônes (au nombre de 10) en essayant d'en passer le maximum. Puis inverser les rôles. Quelles paires a fait le plus de cônes ?

Alaska :

2 équipes :
Une équipe répartie dans le terrain, prête à récupérer le ballon et l'autre équipe en ligne prête à courir.
Après qu'un lanceur ait envoyé le ballon dans le terrain tous les équipiers doivent faire un aller-retour derrière une ligne ou un cône, ou un autre parcours pour revenir marquer un point avant que l'équipe du terrain réussisse à se mettre en file indienne pour se passer le ballon le plus vite possible entre les jambes écartées jusqu'au dernier qui crie « Alaska ».
→ Comptabiliser le total de l'équipe

Toutes les formes scolaires de jeux de ballons :

Balle à 2 camps, balle au chasseur, balle américaine, balle brûlée, balle assise ou balle au gage, ballon derrière la ligne, ballon par-dessus la corde, (var. nœud de pape).

Avec corde à sauter

À 2, chacun tient un bout de la corde, tout en courant tenter de toucher ensemble un camarade, puis à 3 (le 3^{ème} prend la corde au milieu, dès qu'on est 4 former une nouvelle paire etc...

Avec double corde

A3, 2 font tourner la corde un camarade entre et saute, puis ressort et remplace un camarade, la corde ne cesse de tourner

Placer tous les 5-8m une paire qui tourne une double corde, au même rythme et dans le même sens, le reste du groupe passe à l'intérieur en tentant une accélération et/ou une vitesse constante.



Coordination

Les échauffements peuvent se faire en musique avec un enchaînement personnel mêlant toutes les variantes souhaitées.

Type d'enseignement : frontal, en rond, en demi-arc de cercle, en file par 2-3 ...

Démarrer avec de petites amplitudes vers de plus grandes amplitudes, augmentant aussi la cadence progressivement.

Penser à combiner bras et jambes, à jouer sur la latéralisation gche/dte

Ex 1 : Le pantin : (av-arr / ouvert-fermé bras : av – arr (variante en l'air) et haut – bas

Ex 2 : L'alterné combiné (genoux souples) : jambe dte en avant croisé vers la main gche, et puis latéral vers la main dte puis jambe gche vers l'avant main dte et de côté vers la main gche.

Coordination et éducatif / liste des exercices

N°	Désignation	Spécificités et remarques
	Sur le gazon distances 20 - 30 m	6-8 exercices 1-2 x chercher la qualité du mvt
1	Marche déroulante	De la marche au trot, dérouler le pied, du talon à la plante de pieds, finir par le gros orteil
2	Jambes tendues	2 pas sautillés et changement. Talon haut d'un pied et flexion cheville de l'autre
3	Jambes tendues	Travail de mollet en continu. Talon haut et flexion cheville
4	Pas de Sioux	Pas sautillés courts (rasant) et dynamiques (aérien). Cheville solide au sol qui renvoi vite
5	Pas chassés	Changer de côté après 3-4 pas chassés
6	Pas chassés grandissant	Pas chassés sumo (bas) et se lever progressivement (ample et aérien)
7	Pas croisé latéral (mobilité des hanches)	Rester stable avec le tronc, bras tendu latéralement, petits pas devant/derrrière (sans lever le genou)
8	Pas croisé latéral élévation genoux	Montée dynamique du genou, position aérienne (tenir) Bras tendus (équilibre) (dte puis gche)
9	Pas croisé latéral alterné (genoux hauts)	Un pas croisé derrière puis un croisé devant avec genou haut, décroiser et tourner par devant
10	Talon fesse tous les 3 pas	Tous les 3 pas, Flexion ischio-fessier et flexion du quadriceps vers l'avant
11	Talon fesse en continu	En continu (avec extension et flexion des chevilles) augmenter progressivement le rythme
12	Skipping tous les 3 pas	Tous les 3 pas, engagement dynamique du bras qui tire vers l'arrière, l'autre vers l'avant
13	Skipping en continu	En continu (commencer à faible amplitude et fréquence et les augmenter jusqu'au sprint)
14	Skipping petite amplitude vélocité	Montée moyenne des genoux, recherche de fréquence (cheville tourne autour du genou)
15	Skipping continu bras tendus latéral	Chercher à se grandir, genoux hauts et bras amples, rester aligné et haut dans les hanches
16	Skipping / jambe de bois	Jambe droite et puis jambe gauche
17	Skipping / jambe de bois et poulaine	Tous les 3 ou 5 pas, faire un cycle complet de la jambe (poulaine)
18	Skipping / jambe de bois	Alternativement 10 / 9 / 8 / 7 / 6 / 5 / 4 / 3 / 2 / 1 finir en sprint
19	Jambes tendues et genoux souples	Sautiller, frapper ses mains sous la cuisse (genou souple, mais élévation de la jambe)
20	Jambes tendues, griffé tendu	Bloquer les abdos et fessiers, le haut du corps reste haut et le torse bombé, ne pas s'asseoir
21	L'enchaîné tendu griffé	15m mollet, 20m le tendu-griffé et passage vers l'accélération sous le corps
22	Talon-fesse-skiping-griffé (photo)	Quasi sur place, recherche du mouvement parfait, alternativement, lent et contrôlé
23	Pas sautillés griffé	Sautillement et attaque du griffé sous le corps (pls appuis jambes au sol)
24	Skipping, talon-fesse alternés A	Jambe droite skiping puis talon-fesse, puis jambes gauche (un pas libre entre-deux)
25	Skipping, talon-fesse alternés B	Jambe droite skiping, jambe gauche talon-fesse, etc
26	Course en arrière (mvt complet)	Grouper talon-fesse et pousser depuis l'avant vers l'arrière (amplitude)
27	Petits pas, machine à coudre	Vélocité, jambes quasi tendues
28	Rythme de 3 et saut extension	tam-da-dam (saut) tam -da-dam etc, changements de jambe d'appel
29	Marche de fentes	Amplitude psoas; pousser et tirer dynamique et amortir en position de fente
30	Bondissements dynamique (vertical)	Déroulement complet du pied (talon-plante-pointe), Position verticale du corps
31	Sauts de course	Sauts de plante du pied, dynamique en ligne (travail de la poussée hors des blocs)
32	Bondissements et sauts de course	Liaison des 2 multi bonds (10-15m bondissements, et 15-20 m sauts de course)
33	Accélération progressive	Gestuelle maîtrisée, maintenir le centre de gravité le plus haut possible, regard fier et lointain
34	Course technique (amplitude et rythme)	Chercher la position idéale du corps (bras angle, tête axe) 60 – 80 – 100 %



Réactions

Les exercices de réaction stimulent le système nerveux central et permettent aux muscles de réagir plus rapidement à un signal donné. L'oreille entend le signal, l'influx est transmis au SNC qui traite l'info et envoie un ordre au muscle qui se contracte. Les améliorations du temps de réaction évolue avec l'âge mais la période de développement se situe entre 7 à 10 ans, le pic optimal est atteint entre 18-25 ans, puis augmente à nouveau. La marge de progrès est minime (15%). Le temps de réaction n'influe pas sur la vitesse gestuelle.

Réactions - travail d'innervation - activation neuromusculaire	
Position immobile :	Remarques et suggestions
Assis en tailleur	<p>Il est important que les réactions se fassent en début de séance, là où l'attention des athlètes est encore optimale. La distance ne doit pas dépasser une vingtaine de mètres, ce qui importe c'est la rapidité de mise en action.</p> <p>Les réactions doivent être variées pour ne pas fixer un stéréotype.</p> <p>Le signal de départ peut être :</p> <ul style="list-style-type: none"> - auditif (entendu) : frapper, sifflet, autre signal - visuel : geste précis, un ballon qui passe une ligne, un objet qui heurte le sol, un camarade réagit à un autre camarade ... - kinesthésique (tactile, au touché). On peut demander à l'athlète de fermer les yeux dans la phase d'attente. <p>Les départs peuvent aussi être adaptés en fonction du temps de réaction, placer les meilleurs derrière, leur donner un handicap.</p> <p>Insister sur la concentration intérieure et sur la mise en tension préalable des muscles du corps (doser la tension pour obtenir la meilleure réaction)</p> <p>L'athlète doit se concentrer sur l'effectuation du mouvement (se concentrer sur les muscles qui vont exécuter le geste, poussée des jambes, action des bras...)</p>
3 appuis *	
4 appuis à genoux	
Sur le ventre, le dos	
A 2 se rattraper (varier les positions)	
Gainage (sur les coudes ...)	
Pieds joints	
1/2 tour (+ 2 mains au sol)	
Relais	
Fente (genou au sol)	
Squat position skieur	
Démarrer toucher une cible, se retourner	
En mouvement :	
Machine à coudre	
Se laisser tomber en avant	
Skipping avant, arrière et démarrer	
3 appuis mvts de jambes alternés	
Appui-faciaux, Abdominaux etc...	
Appui-renversé, démarrage sous le corps	
Fente saut en extension et démarrage	
A 2 :	
Au toucher par un tiers	
Couché yeux fermés, réagir au mvt	
Nuit & Jour / se chasser différentes positions	
Relais	

*Départ 3 appuis, départ start :

Insister sur le poids du corps réparti sur les appuis, (plantes des pieds, mains)

Position des bras en opposition avec les jambes (jambe droite et bras gauche en avant)

Saisir la cinétique : jambe devant pousse plus longtemps que la jambe arrière, bras qui va tirer le genou vers le premier pas, bassin en rétroversion, dos légèrement arrondi, avoir l'appui sur la plante du pied solide et le talon haut, travail de piston, ...)



Vitesse et fréquence gestuelles :

Effectuer des mouvements avec une intensité et une force de contraction maximales et un relâchement de l'antagoniste

Canevas			
Facteur	Contenu, matière		Méthodes, remarques
1) Démarrage	Travail de réaction sur de courtes distances	Varié les positions de départ (assis en tailleur, couché, 4-3 appuis... voir canevas sur les réactions)	Différents stimuli (auditif, visuel, kinesthésique)
2) Démarrage	Tirage	Travail avec chambre à air, de tirage de caisse avec poids léger (10-20kg)	Résistance avec un camarade 6 -8 rép. Récup. longue
3) Démarrage	Starting-block	Travail de bloc (30 à 60m) - aller vers l'avant, rythme, griffé.	Genoux dans les épaules, les yeux au sol
4) Changement de cadence	Coordination	Sur 50m varier les exercices de coordination. Ex : Mollet - Talon fesse- Skipping... Ex : Bondissement et saut de course (combinaison)	Voir canevas de coordination Après un nombre de répétitions, selon un signal
5) Changement de cadence	Palier : embrayage à plusieurs vitesses	<p>30-50m 30-50m 30-50m 30-50m lactique 20-30m 20-30m 20-30m 20-30m alactique Exemple: 20m (80%) 20m (90%) 20 (100%)</p>	Cônes qui marquent les 4 phases d'accélération 6 -8 rép. Récup. Longue Phase de préparation Phase de pré-compétition
6) Changement de cadence	Cadence : embrayage et débrayage	<p>30-50m 30-50m 30-50m 30-50m 20-25m 20-25m 20-25m 20-25m Intervalle court de 60m, moyen de 120m, long de 250m</p>	In-out /relâché = «roue libre» 4x15m / 3x 20m 30 – 10 – 20 120m (6/20) (4/30) (3/40)
7) Changement de cadence	Elévation du genou	30 mètres lancés, changement de rythme entre les lattes (lever des genoux) <p>Insistance sur l'élévation des genoux sur 30m Variante : saut de course après 30m lancé (adapter sa vitesse)</p>	Travail de cadence Fréquence : espaces entre les haies 1.50m à 2.50m Amplitude : au-delà de 2m.
8) Changement de cadence	Alternance de rythme entre fréquence, amplitude, sauts de course, genou haut, roulé...	<p>20 -50m 20-50m 20-50m 20-50m</p> <p>a) Saut de course skipping relâché fréquence b) Fréquence relâché amplitude fréquence c) fréquence amplitude relâché amplitude</p>	a) 90m (30 -30 -30) b) 100m (20-20-20-20) c) 120 (3x40)(4x30) (6x20) d) 150 (30 -30 -30 -30-30) e) 200m (4x20-30) f) 250m (5x50m)



Réactions, travail de déplacement et de fréquence gestuelle

1) Défi à deux

Matériel : cônes, ballons

2 ballons sont posés sur des cônes (ou au sol) ... autre matériel possible

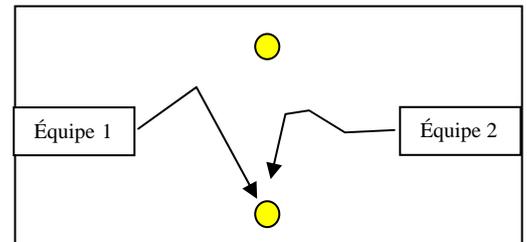
Distances (l'équipe 1 doit être légèrement plus loin des ballons que l'équipe 2)

But du jeu :

Joueur de l'équipe 1 : doit réussir à s'emparer d'un des 2 ballons.

Joueur de l'équipe 2 : en réaction aux départ du camarade doit l'empêcher d'arriver le premier

Buts : réaction, anticipation, feintes, stratégie...



2) le 8 :

Travail de déplacement, renforcement des chevilles et travail de fréquence

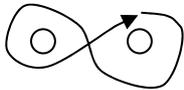
Matériel : des cônes, des piquets (2 par personnes)

Déplacements latéral, en avant-arrière, en 8 de face

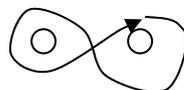
Chaque athlète a ses 2 cônes et peut faire les 8 selon les indications de l'entraîneur, qui peut varier les consignes

Ex : A-B / CB / BAC ...

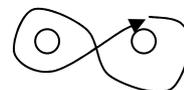
A) Pas chassé en 8



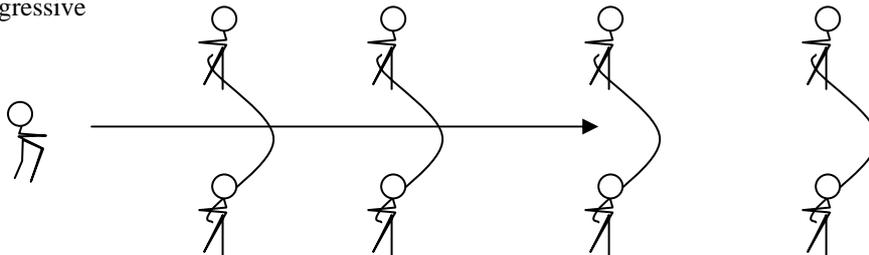
B) Petits pas avant arrière



C) Passage en avant (portes à ski)

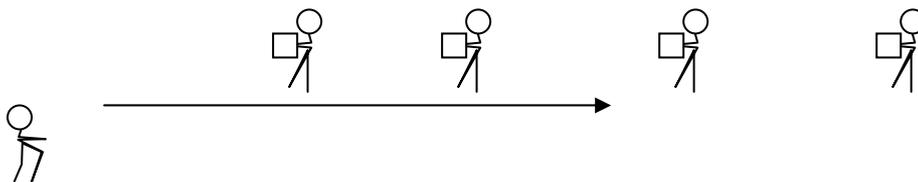


3) Plusieurs grandes cordes à sauter tournent synchro, passer en courant au travers en conservant un rythme constant ou une accélération progressive



4) Course avec papier journal, différents formats (idéal pour les écoliers et cadets B)

- courir librement avec une feuille de journal sur le torse, plier toujours plus le journal... comment dois-je courir et quel effet ça donne sur ma position de course ?
- Plusieurs camarades tiennent une feuille de journal, je cours et ramasse au passage sur mon torse les feuilles du journal





La vitesse et ses facteurs :

L'amplitude et la fréquence, communément appelée la vélocité, sont le produit de la vitesse.

La vitesse, résultat de ces deux facteurs, augmente rapidement lors des 30 premiers mètres pour atteindre son maximum vers 40 – 50m, et entame sa régression après environ 6 secondes de course.

L'amplitude croît du début jusqu'à la fin de la course, se stabilise entre 30 et 80 m pour ensuite se développer encore.

La fréquence atteint vite son maximum à 20-30m, pour tenter de se maintenir le plus longtemps possible mais elle régresse progressivement jusque vers 80-90m pour chuter dans les derniers 10-20m.

Il est admis et vérifié que le potentiel nerveux est limité, la vitesse et fréquence gestuelle ont un seuil c'est la barrière de vitesse. De ce fait le sprinter doit se ménager une réserve de vitesse et doser l'utilisation de sa vélocité pour terminer la course sans perdre trop de vitesse. Sa course sera une longue accélération progressive, où il engagera toute sa puissance et sa force avec des contacts « chevilles solides » au sol imprimant une poussée puissante permettant l'impulsion complète de chaque jambe, pour amener une augmentation de la fréquence crescendo.

L'entraîneur doit aussi tenir compte des prédispositions naturelles de l'athlète pour l'un ou l'autre des ces paramètres et les développer les deux en afin de trouver le meilleur rendement entre la fréquence et l'amplitude.

La vitesse gestuelle dépend de la synchronisation des unités motrices du muscle surtout le recrutement des fibres rapides et du relâchement des antagonistes, elle s'entraîne par des répétitions de fréquence gestuelle.

C'est entre 8-12 ans qu'est atteint le pic de vitesse gestuelle, elle demeure stable et il y a peu de différence entre les sexes.

On sait qu'un muscle contracté induit une contraction de l'antagoniste (inhibition réciproque) et limite la vitesse gestuelle, l'athlète doit apprendre à se libérer de cette contraction.

Un chemin pour y arriver et de varier les méthodes de résistance à la vitesse.

Il s'agit de travailler autant sur la structure (force) que sur la cadence (répétitions) en plaçant des stimuli différents de la résistance de compétition. Soit on l'augmente la résistance (tirage de luge, courses en montées, pousser un chariot...) soit on allège la résistance sur le coureur (course en descente, avec un speedy, avec le vent dans le dos, in et out...).

Faire des petits pas, skipping, talon fesse en haute fréquence (lattes, cônes, légère pente ...)

Faire des grandes foulées, bondissement sauts de course chercher l'amplitude (cerceaux, plots, légère montée...)

Course à travers des briques (5,5,5,6,6,6,7,7,7 pas)

Travail de tirage de luge (charge environ 10% du poids du corps)

Travail de speedy (survitesse) à ne placer qu'en période précompétitive et compétitive.

En abordant ces 3 qualités de la vitesse que sont le temps de réaction, la vitesse gestuelle et la fréquence, les 2 derniers liés au travail de la force, on évitera la barrière de vitesse et le stéréotype figé permettant à l'athlète de mieux progresser.



Entraînement de coordination

1) Coordination et éducatif de course

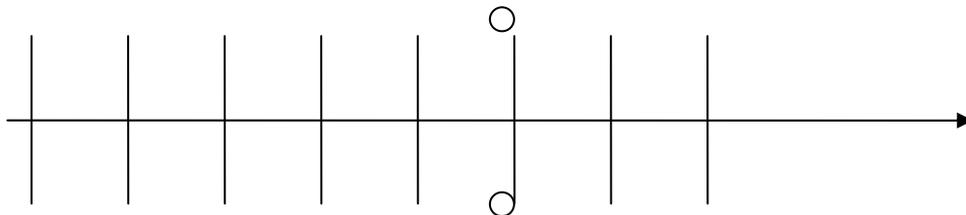
Placer 4 cônes :



Pas chassé bas (sumo), se relever progressivement jusqu'au saut en pas chassé (pointes des pieds en flexion)

2) Pas chassés et changements de direction

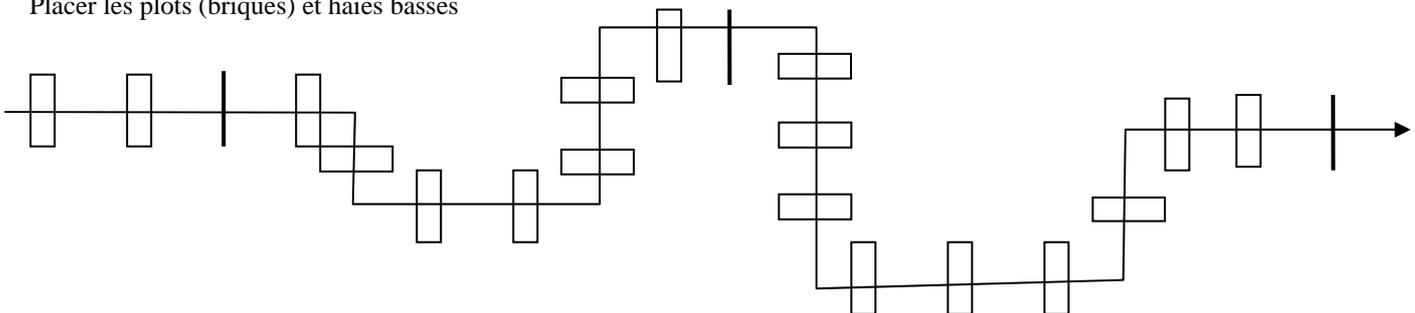
Placer les cordes ou les lattes au sol :



Passage latéral pas chassé, arrêt au cône retour en arrière 2 cordes saut pieds joints et redémarrage en avant

3) Sauts jambes tendues

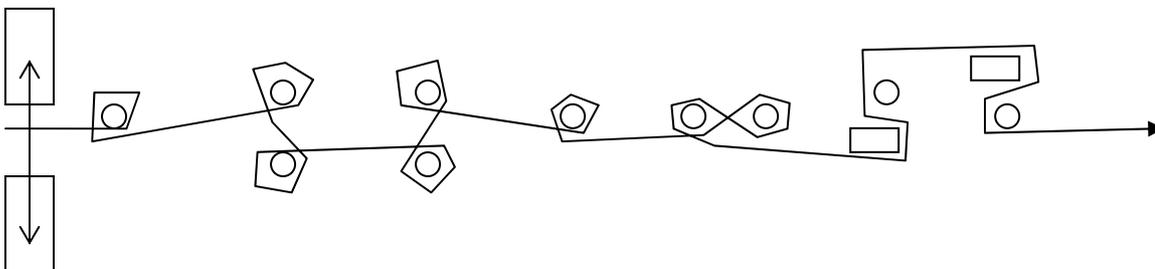
Placer les plots (briques) et haies basses



Passer à pieds joints et réception sur un pied lors du changement de direction

4) Travail de chevilles

Placer 2 étages de caisson et les cônes



Passage latéral sur les 2 couvercles de caisson, passage frontal, latérale, frontale avant-arrière, 2 fois freinage et démarrage.

5) Corde à sauter

Partir un tour de corde 2 pas, puis en accélérant un tour de corde par foulée et lâcher la corde derrière soi.

Exercices force de lancer

Beachte

Die Attraktivität der Wurfübungen lebt auch von der Vielfalt der eingesetzten Geräte. Einige Anregungen: Tennis- und Schlagbälle, Voll- und Medizinbälle, Flatterbälle, Steine, Heuler, Wurfraketen, Reifen, Gymnastik-, Hand-, Fuß-, Volleybälle, Wurfstäbe und -kreuze ...

5.4 Organisatorische Hinweise

Ordnungsformen im Wurftraining müssen sowohl eine ausreichend hohe Wurfanzahl als auch die Sicherheit aller Beteiligten gewährleisten.

Folgende Sicherheitsregeln müssen unbedingt eingehalten werden:

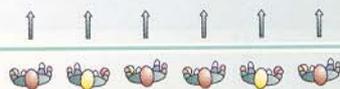
- Abwurf von sichtbaren Markierungslinien (vorhandene Linien, Klebeband, Kreidestrich – aber keine runden Stäbe!)
- seitlicher Abstand ca. 2 m, bei Anlaufwürfen 3 m, bei Wüfen aus der Drehung muss die ganze Wurfarmseite frei bleiben
- Werfen möglichst nur in eine Richtung
- bei Gassenaufstellung keine Vollbälle oder andere harte Wurfgegenstände wie Keulen, Stäbe, Wurfraketen usw.
- Holen der Geräte ausschließlich auf Kommando des Übungsleiters, in dieser Zeit darf nicht geworfen werden.
- Bei Abwurf- und anderen Spielen, bei denen Wurfgeräte in das gegnerische Feld geworfen werden („Haltet die Seiten“ frei usw.), sollten weiche Bälle oder langsam fliegende Schweifbälle benutzt werden.

Aufstellungsformen beim Werfen



Werfen von einer Linie

- auch gekoppelt mit Partner- oder Reihenaufstellung



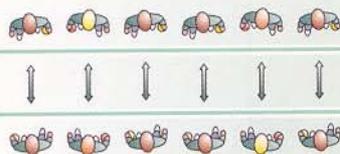
Werfen von unterschiedlichen Linien

- als Differenzierung
- bei Dreh- oder Schockwürfen



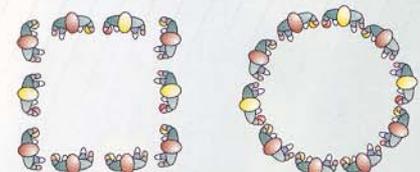
Werfen in Gassenaufstellung

- auch als Doppelgasse



Werfen in Vierecks- oder Kreisform

- insbesondere bei Spielformen





Treibball

Aufbau für jede Gruppe: zwei Turnbänke stehen mit kleinem Abstand parallel nebeneinander, ein Basketball liegt am Anfang der so entstandenen „Schiene“. Aufgabe der Gruppe ist es, mit Tennisbällen den Basketball so zu treffen, dass dieser über die Schienen rollt und hinten hinunterfällt.

- Welche Gruppe schafft es zuerst zehnmal?
- Welche Gruppe schafft es in vorgegebener Zeit am häufigsten?



Hütchen treffen

Auf einem großen Kasten, einer Turnbank oder ähnlichem (im Freien z. B. auf der Fußballtorlatte) stehen Hütchen, die die Kinder herunterwerfen sollen.

- Welche Gruppe benötigt die kürzeste Zeit, bis alle Hütchen unten liegen?
 - Welche Gruppe kann diese Zeit im nächsten Durchgang am stärksten verbessern?
- Anstelle der Hütchen können auch andere Ziele verwendet werden, z. B. Türme aus Kartons.



Punkte werfen

Von einer Abwurfmarke aus werfen die Kinder Tennisbälle gegen eine Wand. Landet der zurückprallende Ball wieder hinter der Abwurfmarke (im Bild: Turnbank) erhält der Werfer eine bestimmte Punktzahl und wechselt zu einer weiter entfernten Abwurfmarke. Je weiter entfernt die Marke ist, desto mehr Punkte gibt es.

Im Freien kann es auch eine feste Abwurfmarke mit Weitenzonen für die Punkte geben.

Prellwürfe

Bei den Prellwürfen wird ein Ball auf den Boden geworfen. Der Wurfarm wird zunächst möglichst hoch in Richtung Decke geführt und vollführt dann eine Schlagbewegung Richtung Boden. Wessen Ball springt am höchsten?

Die Übung wird durch Zusatzaufgaben abwechslungsreich:

- Wer kann den Ball auffangen?
- Wer kann den Ball nach einer Körperdrehung auffangen?
- Wer kann das von einer Bank aus?
- In Partnerform üben: Jeder fängt den Ball des anderen.
- In Gruppen in Gassenaufstellung üben: Der Ball springt von einer Gruppe zur anderen (auch über eine dazwischen gespannte Leine).



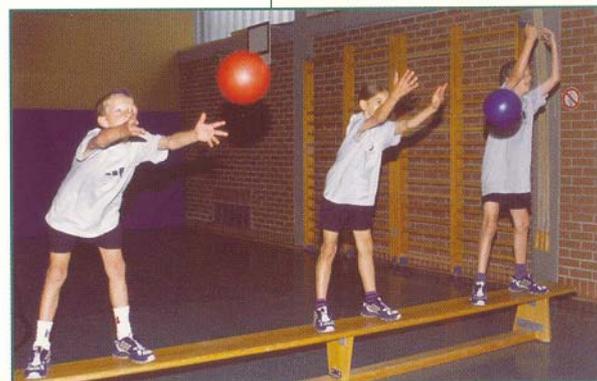
Abpraller von der Wand

Jetzt prellen die Kinder den Ball nicht mehr auf den Boden, sondern werfen ihn gegen die Wand. Wessen Ball trifft danach in einen großen Kasten ohne Deckel?



Werfen von Bank zu Bank

Zwei Bänke stehen in passender Entfernung parallel zueinander. Die Kinder stehen auf den Bänken und werfen sich den Ball von Bank zu Bank zu, im Bild mit einem Schockwurf von unten nach vorn-oben.



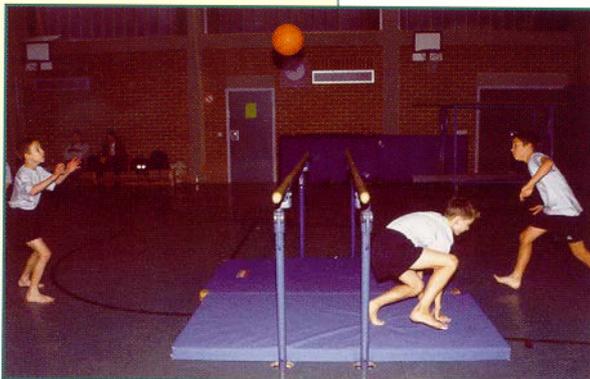


Werfen von der Bank

Der Schüler steht auf einer Längsbank und wirft den Ball.

- unterschiedliche Wurfarten
- aus dem Stand oder aus dem Angehen
- auch auf Ziele (wie zuvor)
- wenn zwei Bänke mit kleinem, passenden Abstand hintereinander stehen, ist auch paarweises Werfen wie bei der vorangegangenen Übung von Bank zu Bank möglich.

Werfen und Hinterherlaufen



Die Kinder stehen sich in Reihen gegenüber. Der jeweils Erste wirft den Ball zum gegenüberstehenden Schüler, läuft dem Ball hinterher und stellt sich hinten wieder an.

Die Laufwege können mit Zusatzaufgaben versehen werden, z. B. bezüglich des Laufweges oder des Überwindens von Hindernissen (im Bild: unter einem Barren hindurch).

Wurferfahrungen mit Fahrradreifen



Das Diskuswerfen ist eine der koordinativ anspruchsvollsten leichtathletischen Disziplinen. Grundlagen sollten deshalb schon bei den Kindern gelegt werden. Günstige Geräte sind alte Fahrradreifen.

Wie fliegt das Gerät, wenn es mit einem seitlichen Schockwurf abgeworfen wird? Fliegt es parallel zum Boden?

Variation

- Würfe über eine gespannte Leine.

Standwurf mit Fahrradreifen

Beim Wurf aus dem Stand (seitliche Ausgangsstellung) ist auf eine weite Ausholbewegung zu achten.

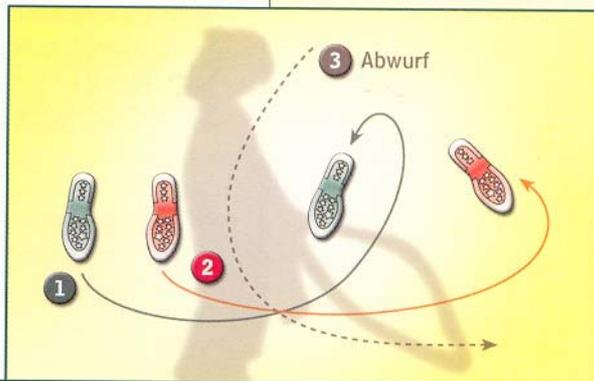
Das Körpergewicht wird immer vom hinteren Druckbein auf das vordere Stemmbein verlagert, letzteres bleibt fixiert. Geworfen wird aus einer Bogenspannung.



Drehwerfen mit dem Fahrradreifen

Vorbereitung: Die Kinder laufen auf dem Sportplatz und führen mit dem Reifen einzelne Drehungen aus.

Der Drehwurf erfolgt aus einer $1\frac{1}{4}$ Drehung: Seitstellung (beim Rechtshänder rechter Fuß hinten, linker vorn) – halbe Drehung auf links – halbe Drehung auf rechts zur Wurfauslage (wie Standwurf) mit Gewicht auf rechts – danach der bekannte Abwurf.



Drehwerfen auf Ziele

Der Drehwurf ist eine anspruchsvolle Bewegung. In der Kinderleichtathletik reicht aber die Grobform aus. Umso wichtiger sind freudbetonte Anwendungen in Spielform, insbesondere Zielwürfe

- in eine große „Zielscheibe“ (s. Bild),
- in nebeneinanderliegende Tore aus Fahnenstangen (das mittlere gibt die meisten, die äußeren die wenigsten Punkte) und
- um Fahnenstangen.

Großzügige Abmessungen wählen!



Frontaler Medizinballstoß aus dem Stand



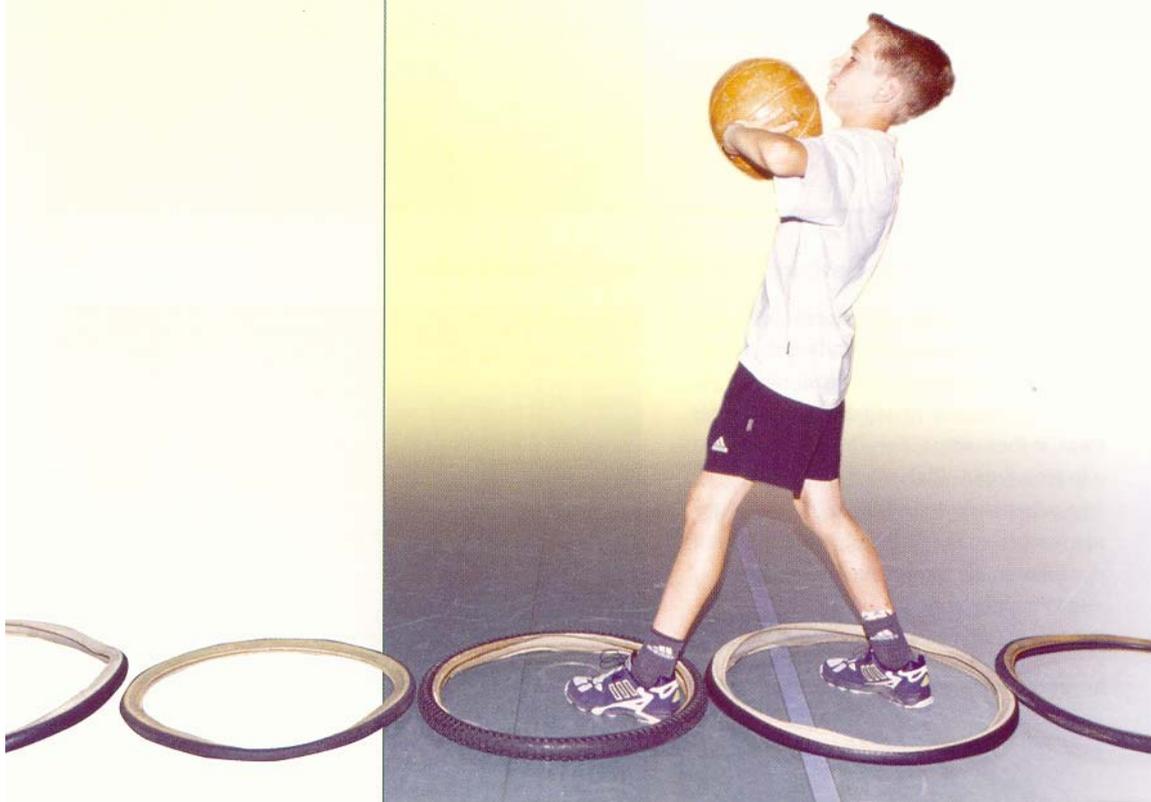
Ein Medizinball wird mit beiden Händen frontal nach vorn gestoßen:

- aus der Schrittstellung (beim Rechtshänder linkes Stemmbein vorn)
 - aus der parallelen Fußstellung mit einem Schritt des Stemmbeines nach vorn
- Bodenmarkierungen erleichtern die Ausführung (siehe Bild).

Der Bewegungsbeginn erfolgt durch die Beine und der Stoß aus der Bogenspannung heraus.

Frontaler Medizinballstoß aus dem Angehen

Wenn die vorgenannte Übung beherrscht wird, kann die Ausführung auch aus dem Angehen, später leichtem Anlaufen erfolgen. Eine Reifenbahn unterstützt die Schrittfolge. Ideal ist der Dreier-Rhythmus, der schon vom Schlagwurf bekannt ist.



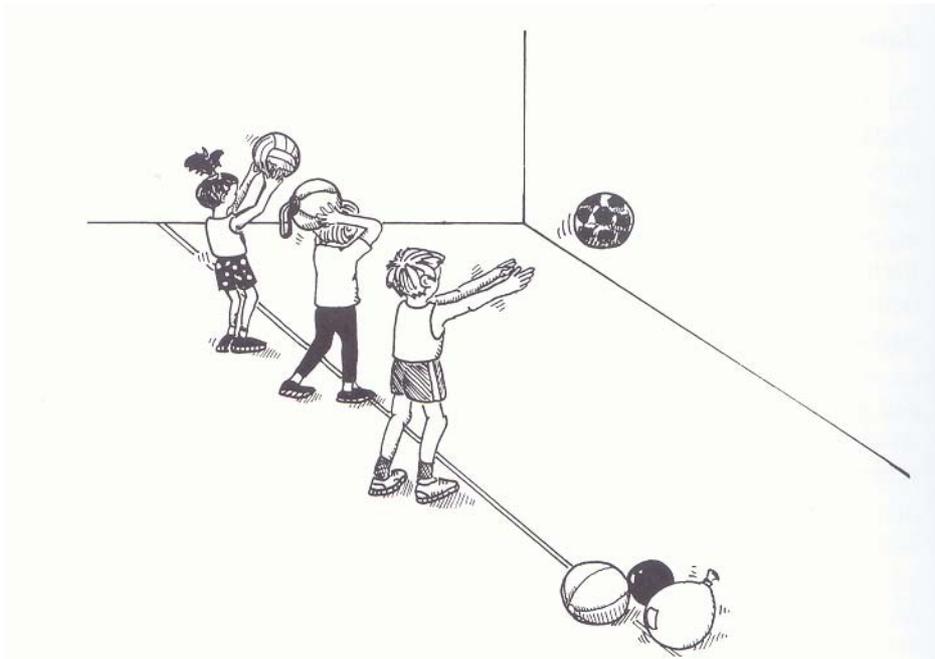


Abb. 34

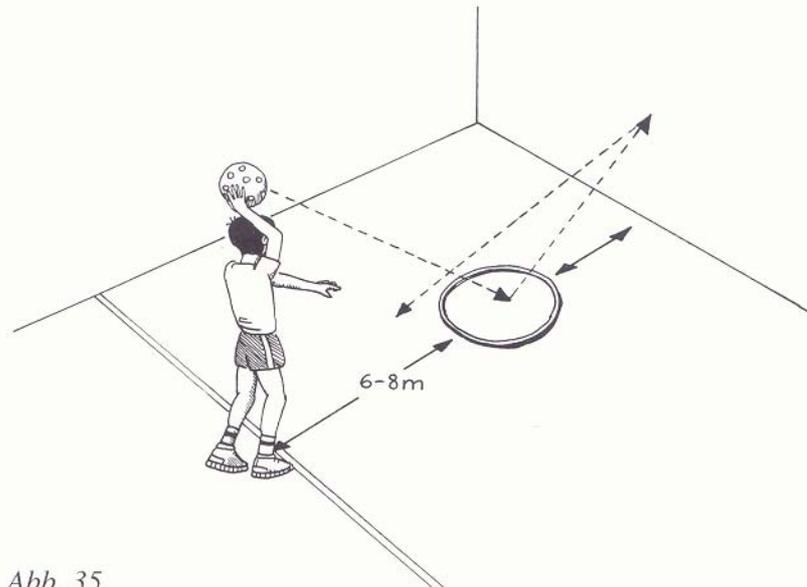
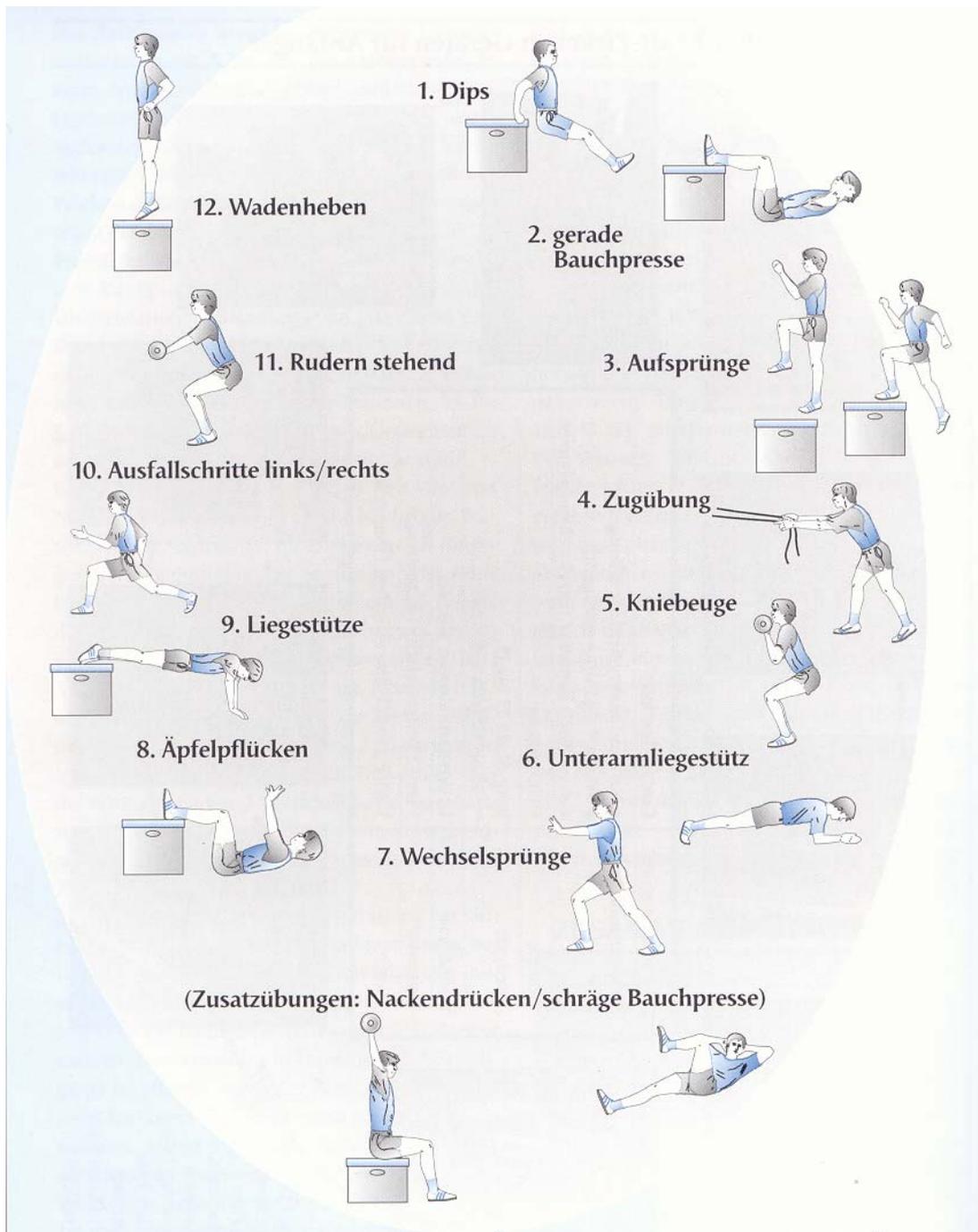


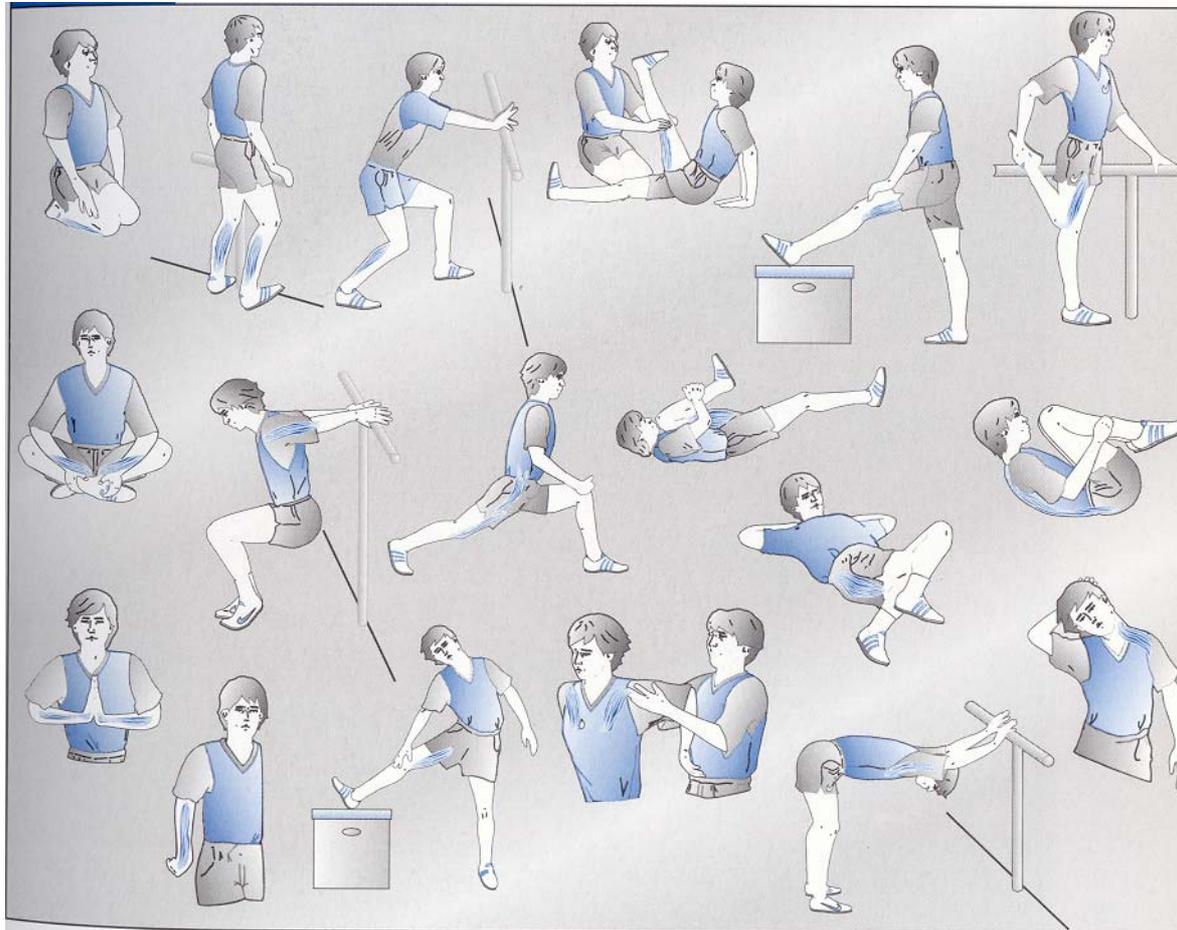
Abb. 35



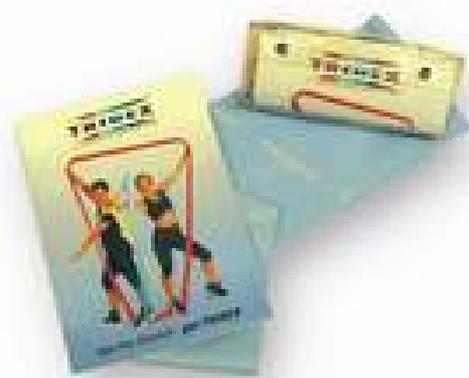
Circuit-programme de force



Programme de stretching 1

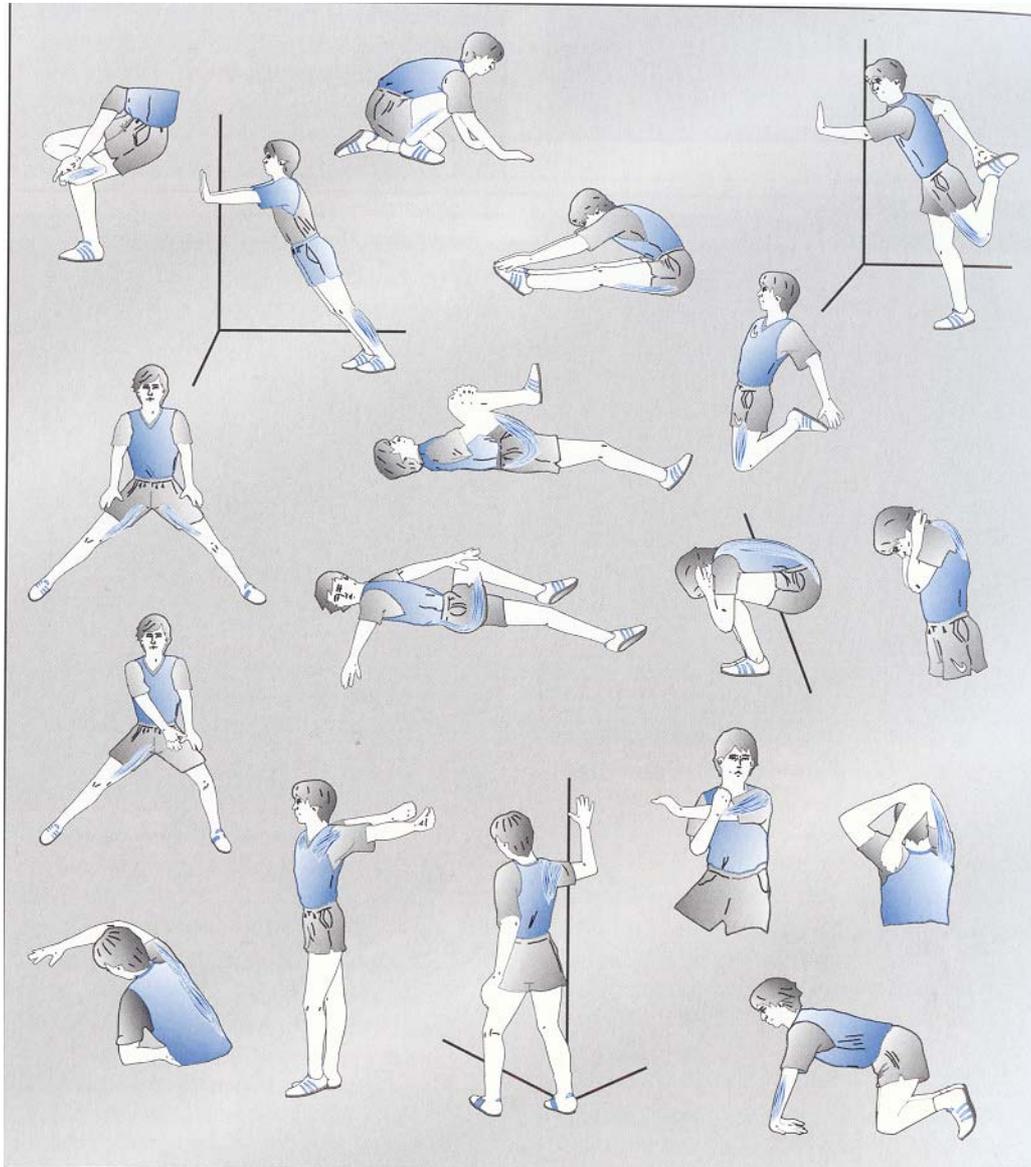


Brochuche exercices thérapband „SUVA“

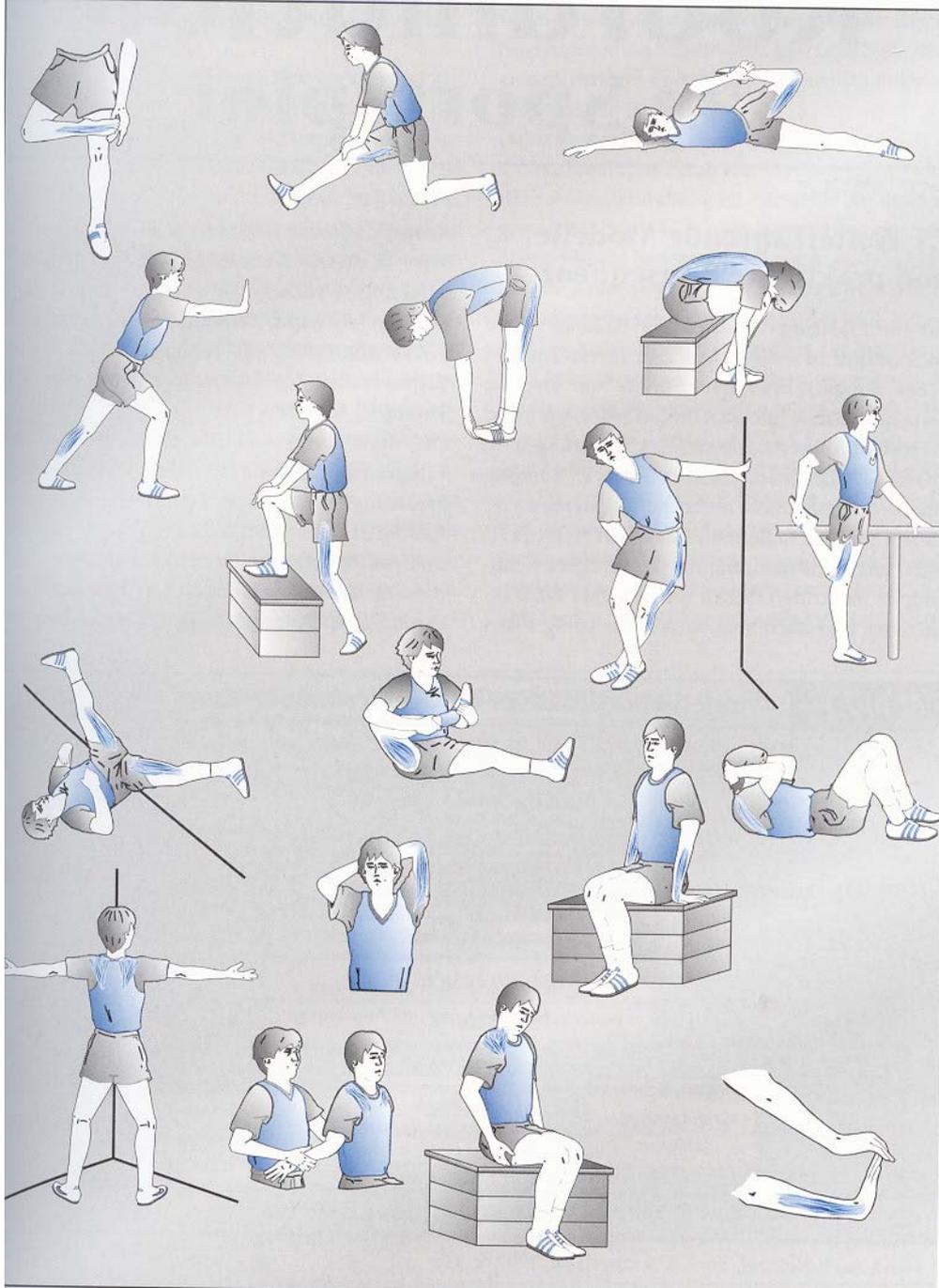


<http://www.witsp1.suva.ch/sap/its/mimes/waswo/99/pdf/88158-f.pdf>

Programme de stretching 2



Programme de stretching 3



10 Wurfkraft entwickeln

Viele Kinder sind anfangs nicht in der Lage, einen Torwurf erfolgreich abzuschließen. Die Gründe können vielschichtig sein:

- Falsche Bewegungsausführung (z.B. fehlerhafte Ausholbewegung)
 - Mangelhaft koordinierter Krafteinsatz (z.B. zu langsame Wurfbewegung)
 - Nicht kindgerechte Bälle (oft kann die Wurfbewegung nicht optimal durchgeführt werden, da der Ball zu groß für die Kinderhände ist)
 - Fehlende Wurfkraft
- Die ersten beiden Fehlerquellen

können im Rahmen eines gezielten Techniktrainings mit entsprechenden Lernhilfen (siehe Kapitel 3) beseitigt werden. Kleinere, kindgerechte Kinderbälle verbessern meist **sofort** die Wurftechnik!

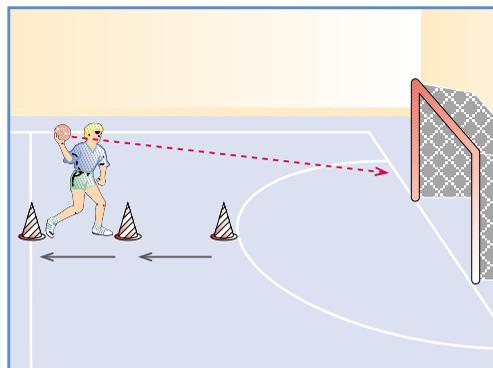
Fehlende oder ungenügend ausgeprägte Wurfkraft muß dagegen durch ergänzende Übungsformen gezielt entwickelt werden. Grundvoraussetzung ist zunächst eine gut ausgeprägte Ganzkörperkräftigung (siehe Programm 6). Ergänzend können dann Übungen zur Wurfkraftverbesserung in

spielerischer Form durchgeführt werden. Dabei sollten Wurfübungen und -wettkämpfe so konstruiert werden, daß für die Kinder sofort ein Ergebnis sichtbar wird, wie effektiv, d.h. wie kraftvoll ihr Wurf war.

Die folgenden Übungen sind daher dreigeteilt:

- Übung 1 und 2: Über große Distanzen werfen
- Übungen 3 und 4: Würfe gegen feste Hintergründe (Wand, Boden, Basketballbrett o.ä.), von denen der Ball so weit wie möglich zurückprallen soll

- Übung 5 und 6: Würfe auf bewegliche Ziele, wobei gleichzeitig die Zielgenauigkeit gefördert wird.



Variation

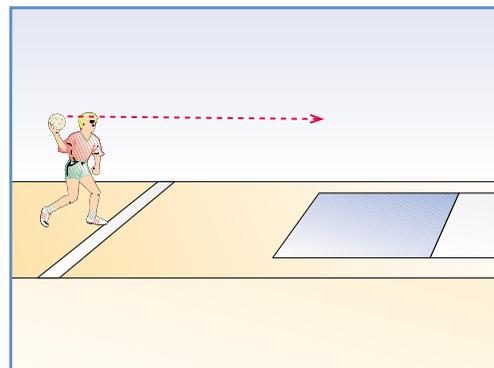
- Es werden nur direkte Würfe, d.h. nur Bälle die ohne Auftippen auf dem Hallenboden ins Tor geworfen werden, gewertet.

Wer wirft aus der größten Distanz ins Tor?

Mit Hilfe von z.B. Hütchen werden Abwurfpunkte in einem Abstand von 2 Metern markiert. Die Kinder beginnen an der 5m-Linie und versuchen, den Ball ins Tor zu werfen. Gelingt dies, können sie zwei Meter zurückgehen. Wettkampf: Wer wirft aus der größten Distanz auf das Tor?

- Konditionell: Wurfkraft

1



Organisation

- Der Wurf-Wettkampf kann sehr gut auf dem Sportplatz als Teil einer Spiel- und Übungsstunde mit Inhalten aus der Vielseitigkeitsschulung durchgeführt werden.

Weitwurf-Vierkampf

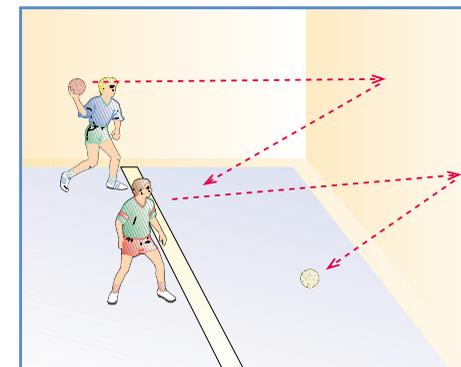
Die Kinder führen folgende Würfe aus:

- 3 Weitwürfe mit Tennisbällen, jeweils mit der rechten und linken Hand
- 3 Weitwürfe mit Handbällen, jeweils mit der rechten und linken Hand.

Jeweils der beste Wurf wird gewertet und zu einer **Gesamtweite** addiert. Wer erzielt den höchsten Wert?

- Konditionell: Wurfkraft

2



Variation

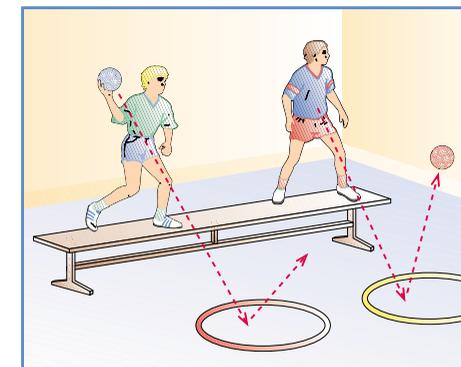
- Es muß ein abgeklebtes Viereck bzw. eine Markierung an der Hallenwand getroffen werden, von der der Ball möglichst weit zurückprallen soll (Erhöhung der Zielgenauigkeit).

Welcher Ball prallt am weitesten zurück?

Von einer Abwurflinie (ca. 5 Meter vor einer Wand) aus werfen die Kinder so fest wie möglich gegen die Hallenwand. Gemessen wird die Weite, die der Ball zurückprallt (erster Bodenkontakt). Wettkampfaufgaben: Welcher Ball prallt am weitesten zurück?

- Konditionell: Wurfkraft

3



Variation

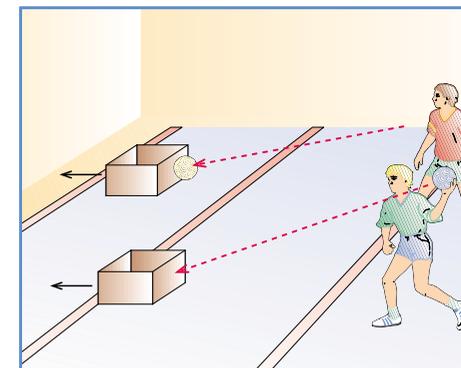
- Kleinere Treffflächen auslegen (z.B. eine Zeitungsseite oder Teppichfliese).

Welcher Ball prallt am höchsten zurück?

Die Kinder stehen auf einer Bank, vor der verschiedene Reifen liegen. Ziel ist es, den Ball so hart wie möglich in einen Reifen zu werfen. Welcher Ball prallt am höchsten zurück? Der Abstand der Reifen zur Bank beträgt ca. 2 Meter. Neben der Wurfkraft wird hier auch Zielgenauigkeit verlangt.

- Konditionell: Wurfkraft

4



Variation

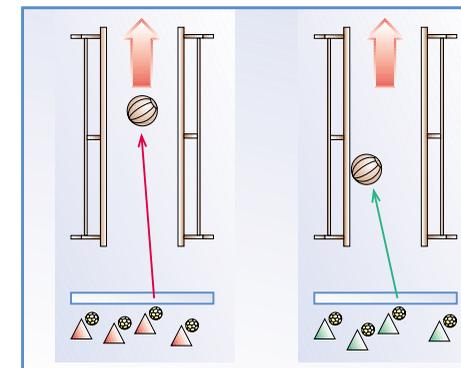
- Diese Wettkampfform kann auch als Gruppenwettkampf durchgeführt werden.

Wer treibt seine Bananenkiste als erster über die Ziellinie?

Die Kinder stehen mit einem Ball vor einer Abwurflinie (Spielfeldmarkierungen in der Halle nutzen). Etwa 5 Meter von ihnen entfernt steht jeweils eine Bananenkiste. Die Kinder werfen nun solange bis ihre Bananenkiste eine markierte Ziellinie (ca. 5 Meter von Ausgangspunkt entfernt) überquert.

- Konditionell: Wurfkraft

5



Variation

- Wer schafft es zuerst drei (fünf) Medizinbälle durch die Bankgasse zu treiben?

Medizinbälle durch eine Bankgasse treiben

Es werden Bänke mit der Oberseite nach innen umgekippt. Die Kinder werden in verschiedene Gruppen eingeteilt. Sie werfen von einer Abwurflinie aus solange auf einen Medizinball, bis dieser durch die Bankgasse gerollt ist. Welche Gruppe schafft es, ihren Medizinball als erste durch die Bankgasse zu rollen?

- Konditionell: Wurfkraft

6



■ Lancer

Du lancer de la balle au lancer du javelot

Introduction

Le lancer du javelot est l'une des quatre disciplines de lancer des catégories actifs en athlétisme. C'est une discipline techniquement difficile qui, en raison des charges élevées qu'elle exerce sur les épaules et le dos, exige une bonne condition physique. Le lancer du javelot requiert en outre une grande mobilité, en particulier de la région des épaules.

Une introduction directe au lancer du javelot signifierait pour les gymnastes une surcharge, tant du point de vue de la coordination que de la condition physique. C'est la raison pour laquelle il vaut la peine de passer d'abord par une introduction au lancer de la balle, tout en travaillant la mobilité et en développant progressivement la condition physique spécifique au javelot.

L'article suivant propose une formation adaptée à la jeunesse. Les exercices peuvent être introduits séparément dans le programme selon l'âge et les capacités des jeunes gymnastes.

Photo: Emil Tüschler



Formes de jeu

Estafette avec balle contre la paroi

Deux groupes: dans chaque groupe, les gymnastes lancent la balle à tour de rôle contre la paroi. Le premier gymnaste lance la balle contre la paroi, le deuxième la rattrape et la lance pour le troisième, etc. Le groupe qui termine le premier est vainqueur.

Variante: lancer dans des cerceaux suspendus à la paroi.

Roulement à bille

Deux groupes munis de ballons de handball se placent sur deux lignes éloignées de 15 à 20 m. 1 à 3 médecine-ball sont posés sur le sol au centre. Par ses lancers ciblés, chaque équipe essaie de faire franchir aux médecine ball la ligne adverse.

Variante: Lancer par-dessus la tête avec ballons de basket.

Lancer

Deux groupes munis de ballons de handball se tiennent dos à dos sur une ligne éloignée de 6 à 8 m. Au signal, l'un des groupes avance pour franchir une ligne définie et l'autre essaie de viser ses membres.

D'autres jeux de ballon adéquats sont: La balle au chasseur, la balle au camp, le handball

Gymnastique

Après un échauffement ludique et avant le véritable entraînement de lancer, la musculature doit être préparée grâce à des exercices spécifiques de gymnastique. Voici des formes d'exercices appropriées:

- cercles des bras av, ar, dc, inversés, etc., avec massues ou petits haltères
- fléchissement du tronc av, ar, dc et torsion du tronc avec mouvements des bras (massues, petits haltères)
- exercices d'étirement de la musculature des épaules avec élastique: tension de l'élastique bras tendus au-dessus de la tête, avec mouvement av et ar, mouvement en huit autour de la tête, etc.
- grands pas de côtés av en alternance de chaque côté

- mouvements de lancer de javelot contre la résistance de l'élastique (à effectuer comme exercice d'étirement et pas de force)
- exercices avec partenaire avec effet d'étirement sur la musculature comme par exemple:
 - sur le ventre bras tendus av, le partenaire tire les bras vers le haut
 - torsion du tronc debout, les partenaires se tiennent les mains
 - dos à dos, bras en haut, les partenaires s'appuient en alternance l'un contre l'autre, effectuer aussi avec salto ar final



Formes d'exercices avec bâton de lancer, balles de 80/200 g, «fusées»

- lancers ciblés sur des objets: latte de saut en hauteur, caisson, éléments de caisson, etc.
 - lancers ciblés à travers une «fenêtre»: cerceau, cordes tendues, etc.
 - lancers sur des cibles sur la paroi
 - lancers ciblés sur des objets ou des cercles de plus en plus éloignés
 - exécuter tous les lancers ciblés sur place en position d'élan ou en déplacement avec bras lanceur partant de l'arrière
- Les concours de groupes sont également possibles.

Lors de l'entraînement du lancer de la balle, les éléments fondamentaux du lancer du javelot doivent y être introduits. Pour les lancers droitiers:



Long parcours d'accélération avec bras de lancer partant de l'arrière, course progressive, pas sauté, rapide torsion-poussée de la jambe droite avec poussée de la hanche en avant, engagement par phase du haut du corps et du bras, conduite haute du bras dans une idée de «coup de fouet», rapide extension de la jambe gauche et blocage de la partie gauche du corps, saut sur la jambe droite

- lancer sur place de la position d'élan avec le bras loin derrière
- lancers avec élan de 3 pas (marche), bras derrière
- lancers avec élan de 3 pas et pas sauté (avant dernier pas long et dernier pas court), bras derrière
- lancers avec 5 à 7 pas d'élan et pas d'impulsion, bras derrière
- lancers avec 5 à 7 pas d'élan également possibles comme affrontements de groupes ou avec handicap

Formes d'exercices avec le javelot

Le lancer avec le javelot exige préalablement des informations concernant la tenue et la conduite du javelot.

- explications des formes de prises en main avec leurs avantages et inconvénients (meilleure variante: majeur et pouce tiennent le javelot derrière la gaine)
- exercices d'introduction au javelot avec résistance du partenaire à l'extrémité du javelot
- lancers sur place bras tendu, lancers ciblés
- exercice unique et continu du pas sauté par une poussée énergique de la jambe gauche et de l'élan en avant de la jambe droite
- lancer avec élan de 3 pas et pas sauté
- exercice de la conduite arrière du javelot sur 2 pas débutant par la jambe gauche, d'abord marché, puis au trot
- lancer avec 5 ou 7 pas d'élan en conduisant correctement le javelot
- lancer avec l'élan complet (d'abord 4 à 6 pas au trot, puis conduite correcte du javelot sur 5 à 7 pas en rythme)
- lancer de distance en plein élan

Si des difficultés subsistent au niveau des mouvements de l'une ou l'autre des formes de construction, celles-ci doivent être abordées par des exercices de corrections ciblés (voir corrections des erreurs en athlétisme, classeur J+S, complément dans le GYMtech).

Amélioration de la condition physique pour le lancer du javelot

L'entraînement avec le medecine ball est excellent pour la musculature du tronc et du lancer

- lancer le medecine ball par-dessus la tête en av, à genoux, debout, les pieds parallèles, avec pas en avant gauche et droite
- lancer le medecine ball avec 3 à 5 pas d'élan par-dessus la tête en av, débiter avec la jambe gauche et la jambe droite
- passer le medecine ball en av, en ar et en ar par dessus l'épaule gauche et l'épaule droite
- à plat ventre, lancer le medecine-ball par-dessus la tête en av contre la paroi, en appui sur les cuisses sur le caisson suédois (le partenaire tient les jambes)
- mouvement d'essuie-glaces entre les pieds avec le medecine ball (le partenaire tient les épaules)
- lancer le medecine ball sur le sol par-dessus la tête en av depuis la roulade av et ar
- couché sur le dos sur le caisson suédois, lancer le medecine ball en hauteur
- assis sur le caisson suédois, les jambes maintenues par le partenaire, descendre le medecine ball en bas à g, le lever, puis en bas à dr
- assis jambes tendues sur le sol, lancer le medecine ball pardessus la tête en ar contre la paroi et le rattraper (baisser le haut du corps et remonter après avoir récupéré le ballon)

L'ensemble de l'entraînement «Du lancer de la balle au lancer du javelot» comprend toujours des mouvements appropriés de gymnastique, des exercices permettant l'acquisition et l'assimilation de la technique ainsi que des formes d'entraînement destinées à l'amélioration de la condition physique.

Hansruedi Kunz/cg