



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Dribbler avec les mains 2.2 : La chasse aux dribbleurs

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Ballons de basket-ball de grandeur appropriée ou des ballons mous rebondissants, musique

Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

Où doit-on regarder lorsqu'on dribble?

Échauffement: Traverse la ligne (5 - 6 minutes)

- Chaque enfant a son ballon. Choisissez une ligne au sol d'où les enfants vont partir.
- S'il n'y a pas de lignes au sol, utilisez du ruban adhésif.
- Rappelez aux enfants leur espace vital.
- Avec la musique, les enfants doivent dribler dans l'aire de jeu.
- Chaque fois que les enfants croisent la ligne de départ, ils doivent dribler avec leur autre main.
- Les enfants peuvent marcher, jogger, changer de direction alors qu'ils se déplacent en driblant.
- Vous pouvez aussi utiliser des cônes ou des poches pour marquer les endroits où les enfants doivent changer de main.

Démonstration: Dribler avec les mains (2 - 3 minutes)

- Démontrez comment dribler avec les mains avec un ballon de basket-ball ou un ballon plus mou.
- Démontrez comment dribler sur place et comment dribler en se déplaçant.
- Les genoux devraient être légèrement pliés, le dos droit, la tête relevée (comme si l'on est en position assise).
- Les doigts sont écartés et touchent le dessus du ballon.
- *Utilisez la partie coussinée de vos doigts, pas l'extrémité.*

Mise en pratique: Dribler (8 - 10 minutes)

- Chaque enfant avec son ballon se répartit dans l'aire de jeu et vous fait face.
 - » *Vous leur expliquez qu'ils doivent suivre vos instructions :*
 - » *Faites dribler le ballon avec une main plus de deux fois de suite.*
 - » *Faites dribler le ballon en le faisant rebondir très haut.*
 - » *Faites rebondir le ballon en le faisant rebondir très bas.*
 - » *Compter le nombre de fois que vous pouvez faire rebondir le ballon sans perdre le contrôle.*
 - » *Faites comme un joueur de basket-ball et faites rebondir le ballon d'une main à l'autre.*
 - » *Driblez le ballon en marchant par en avant, par en arrière, à la diagonale.*
 - » *Driblez et tapez dans la main de la personne à côté de vous.*
 - » *Driblez le ballon en cercle autour de vous sans bouger les pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens contraire.*
 - » *Placez une jambe devant et driblez autour de cette jambe.*
- Demandez aux enfants de suggérer des actions.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Demandez aux enfants d'utiliser leurs deux mains pour les exercices.

INDICES

- *Les bouts des doigts*
- *Tête levée*
- *Genoux pliés*
- *Dos droit*
- *Les doigts écartés sur le dessus du ballon*

Jeu : La chasse aux dribbleurs (8 - 10 minutes)

- Tous les enfants sauf quatre d'entre eux, les chasseurs, ont des ballons.
- Les enfants avec les ballons, les dribbleurs, s'alignent d'un côté de l'aire de jeu.
- De l'autre côté de l'aire de jeu, à l'aide de cônes, formez une zone de répit pour les enfants au ballon.
- Les chasseurs se tiennent au centre de l'aire de jeu et font face aux dribbleurs.
- À votre signal, les dribbleurs doivent dribler vers la zone de répit de l'autre côté de l'aire de jeu sans perdre le contrôle de leur ballon.
- Les chasseurs doivent tenter de toucher les dribbleurs avant qu'ils n'atteignent la zone de répit.
- Si un dribbleur perd le contrôle de son ballon, ou s'il est touché par un chasseur, il doit délaissé son ballon et il devient un chasseur.
- Poursuivez le jeu jusqu'à ce qu'il ne reste que 4 dribbleurs.
- Ces dribbleurs deviennent les chasseurs pour le prochain match.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Qu'avez-vous fait pour garder votre ballon durant le jeu?

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: actifpourlavie.ca

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.