



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

**COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :**

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

## **Dribbler avec les mains 2.2 : La chasse aux dribbleurs**

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : 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 : Dribbler (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 délaiser 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 (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

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

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.