



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 3.1 : La chasse aux dribbleurs

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Ballons de basket-ball de grandeur appropriée ou des ballons mous rebondissant, numéros de 1 à 6, musique, un dé

### 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.

*Pourquoi est-il important de garder la tête haute lorsqu'on dribble?*

## Échauffement : Les 6 coins (5 minutes)

- Placez aux quatre coins de l'aire de jeu, ainsi que sur deux côtés, les numéros de 1 à 6.
- Lorsque les enfants entendront la musique, ils devront se déplacer tous dans la même direction en driblant leur ballon.
- Lorsque la musique arrête, ils ont 5 secondes pour se rendre à un coin ou un côté où il y a un chiffre.
- Une fois rendus au chiffre, les enfants arrêtent de dribbler et tiennent leur ballon dans leurs mains.
- Lorsque les enfants sont en place, lancez le dé.
- Les enfants qui se trouvent au chiffre désigné par le dé doivent placer leur ballon au sol et se rendre au centre de l'aire de jeu.
- Ils doivent alors faire un exercice 10 fois : des redressements assis, des push-ups, se tenir en équilibre sur une jambe durant 10 secondes, etc.
- Répétez l'activité à quelques reprises en encourageant les enfants à se servir de leurs deux mains pour dribbler.

## Démonstration : Dribbler avec les mains (2 - 3 minutes)

- Démontrez comment dribbler avec les mains avec un ballon de basket-ball ou un ballon plus mou.
- Démontrez comment dribbler sur place et comment dribbler en se déplaçant.
  - » *Les genoux devraient être légèrement pliés*
  - » *Le dos est droit*
  - » *La tête est relevée*
  - » *Les doigts sont écartés et ne sont pas raides*
  - » *Utilisez la partie coussinée de vos doigts, pas l'extrémité*
  - » *Le ballon doit rebondir à la hauteur de la ceinture ou plus bas.*

## Mise en pratique : Dribbler (10 - 12 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 dribbler le ballon au moins deux fois de suite.*
  - » *Faites dribbler le ballon avec votre autre main au moins deux fois de suite.*
  - » *Faites dribbler le ballon le plus haut possible, le plus bas possible.*
  - » *Comptez le nombre de fois vous pouvez faire bondir le ballon sans en perdre le contrôle.*
  - » *Faites comme un joueur de basket-ball et driblez en changeant de main à chaque bond.*
  - » *Regardez-moi et dites-moi combien de doigts je montre.*
  - » *Faites dribbler le ballon puis agenouillez-vous en driblant.*
  - » *Assoyez-vous et relevez-vous en driblant.*
  - » *En driblant, allez taper dans la main de votre voisin.*
- Vous pouvez demander aux enfants d'inventer des actions.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Assurez-vous que les enfants utilisent leurs deux mains.

### INDICES

- *Les doigts écartés sur le dessus du ballon*
- *Le bout des doigts*
- *Tête haute*
- *Les genoux et les hanches légèrement pliés*
- *Dos droit*
- *Le ballon rebondit à la hauteur de la ceinture ou plus bas*

## 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 dribbler 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 demi-cercle devant vous.

Faites un retour sur ce qui a été appris aujourd'hui.

*Quelles stratégies avez-vous utilisées pour garder votre ballon lorsque les chasseurs vous poursuivaient?*