



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Dribbler avec les mains 3.1 : La chasse aux dribbleurs

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : 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 entendent la musique, ils devront se déplacer tous dans la même direction en dribblant 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 raidés*
 - » *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 dribblez 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 dribblant.*
- » *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 cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

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

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.