



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Dribbler avec les mains 3.2 : Chiens et chats

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Ballons de basket-ball de grandeur appropriée ou des ballons mous rebondissant

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.

Dans quels sports ou activités faut-il savoir dribbler avec les mains?

Échauffement : La tag dribblée (5 - 8 minutes)

- À l'aide de cônes ou de poches, formez un grand rectangle de jeu.
- Chaque enfant a son ballon.
- Les enfants doivent garder leur ballon sous contrôle alors qu'ils dribblent.
- Alors qu'ils dribblent leur ballon, les enfants doivent tenter de faire perdre le contrôle de leur ballon des autres enfants.
- Lorsqu'ils perdent le contrôle de leur ballon, les enfants doivent sortir du rectangle et faire 10 exercices : des push-ups, des redressements assis, des jumping jacks.

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

- Démontrez aux enfants comment dribbler avec un ballon en restant sur place, en vous déplaçant vers l'avant et vers l'arrière.
- Faites la démonstration en utilisant la main droite, puis la main gauche.
 - » *Les genoux et les hanches légèrement pliés.*
 - » *Le dos droit.*
 - » *La tête haute.*
 - » *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 (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 dribbler le ballon avec des bonds très hauts.*
 - » *Faites dribbler le ballon avec des bonds très bas.*
 - » *Comptez le nombre de fois vous pouvez faire bondir le ballon sans en perdre le contrôle.*
 - » *Comptez combien de fois vous pouvez faire rebondir le ballon en marchant par en avant/par en arrière sans perdre le contrôle.*
 - » *Faites comme un joueur de basket-ball et dribblez en changeant de main à chaque bond.*
 - » *Dribblez en joggant par en avant, par en arrière, de côté et à la diagonale.*
 - » *En dribblant, allez taper dans la main de votre voisin.*
 - » *Dribblez le ballon en cercle autour de vous sans déplacer les pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens contraire.*
 - » *Placez une jambe devant et dribblez autour de cette jambe.*
- 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 : Chiens et chats (10 minutes)

- Formez deux équipes. Une équipe est nommée les chiens, l'autre les chats.
- Les deux équipes se font face de part et d'autre de la ligne centrale de l'aire de jeu.
- Les enfants ont un ballon et doivent dribbler durant toute la durée du jeu.
- Du côté de chaque équipe, il y a une zone de répit.
- Lorsque je dirai « les chats », les chats doivent courir vers leur zone de répit en dribblant.
- Les chiens doivent courir après les chats en dribblant et tenter de les toucher avant qu'ils n'arrivent à leur zone de répit.
- Si un chat est touché, il devient un chien et se joint à l'équipe des chiens.
- Si vous perdez le contrôle de votre ballon, vous devez changer d'équipe.
- Les enfants reviennent au centre de l'aire de jeu et on recommence.
- Vous pouvez alterner l'équipe qui poursuit.
- Le jeu s'arrête lorsque la plupart des enfants sont dans la même équipe.
- S'il est trop difficile de courir et dribbler en même temps, les enfants peuvent tenir le ballon dans leur main alors qu'ils courent.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révisez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Pourquoi est-il important de savoir dribbler de la main gauche et de la main droite?

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.