

J+S-Kids – Lancer et attraper: Dribbles en vrac

Dans cet exercice, les enfants découvrent les caractéristiques du dribble avec différentes balles. Ils doivent être capables de se déplacer en dribblant à une et à deux mains.



Les enfants dribblent une balle en essayant différentes figures de leur invention. Ils se les montrent et les exercent. Exemples: dribbler debout, en marchant et en courant, assis ou couché; s'asseoir et se relever, faire la balance, dribbler entre les jambes, sur une jambe, en fermant les yeux, couché en roulant du ventre sur le dos. Toujours s'exercer des deux côtés!

Variantes

- Dribbler et frapper la balle au sol le plus fort possible: qui fait le plus de bruit? Quelle balle rebondit le plus haut?
- Dribbler avec une balle selon différents rythmes.
- Dribbler en rythme avec des camarades.
- Dribbler au rythme des instruments de percussion ou des pas.
- Dribbler avec différentes balles.
- Dribbler autour, sous et par-dessus de petits obstacles: lignes, forêt de piquets, slalom, banc suédois, élastique, cerceau.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO