

## Dribbler

**Dans de nombreux sports, dribbler est le seul moyen de se déplacer avec le ballon. Cette leçon est consacrée à cette compétence.**

### Conditions cadre

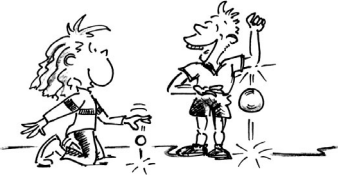



Durée de la leçon: 45 minutes



Degré: 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année

### Objectifs d'apprentissage

- Se déplacer en dribblant et en faisant rebondir un ballon
- Améliorer sa confiance en soi et en le ballon

**Indications:** Utiliser des ballons et balles bien gonflés. L'enseignant doit les contrôler avant la leçon, puis les déposer dans un chariot.

|                   | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Illustration   | Matériel  |
|-------------------|---|---|---|
| Mise en train     | <p>5' <b>Festival de dribbles:</b> Debout, à genoux ou assis, les élèves se déplacent librement dans la salle en faisant rebondir différents ballons avec une ou deux mains.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque deux élèves se rencontrent dans la salle, ils échangent leur ballon.</li> <li>• Lorsque deux élèves se rencontrent dans la salle, ils imitent le mode de dribble de leur camarade (au ralenti, à une main, à deux mains, etc.).</li> <li>• Ballon posé sur le sol, les élèves essaient de le faire rebondir et de trouver rapidement le bon rythme de dribble.</li> </ul> <p><b>Plus difficile:</b> Idem, mais avec deux ballons évent. différents.</p> |    | Max. 2 ballons de dimensions différentes par élève          |
| Partie principale | <p>15' <b>Balle magique:</b> Faire rebondir le ballon de basket ou de handball le plus haut possible et passer par-dessous, tant que possible. Qui réussit le plus grand nombre de passages sous le ballon?</p>   |    | 1 ballon de handball par élève                              |
|                   | <p><b>Ascenseur:</b> Dribbler sans interruption en passant de la position debout, à genoux, assise, couchée, puis retour.</p> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui arrive à faire de même avec deux ballons?</li> <li>• Idem, mais avec deux ballons différents.</li> </ul>  |   | 1 ballon de handball et évent. 1 ballon de basket par élève |
|                   | <p><b>Orchestre symphonique:</b> Former des cercles de cinq élèves. Chacun dribble sur place. Au signal, ils se décalent sur la gauche pour rattraper le ballon du voisin.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se décaler à droite ou à gauche selon l'indication de l'enseignant.</li> <li>• Les élèves restent sur place: c'est le ballon qui se déplace.</li> <li>• Idem que l'exercice de base, mais les élèves ont des ballons différents (capacité de différenciation).</li> <li>• Dribbler sur le rythme de la musique.</li> <li>• Au lieu des indications gauche ou droite, l'enseignant donne un ou deux coups de sifflet.</li> </ul>                                   |  |   |

|                   | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Illustration   | Matériel   |
|-------------------|---|---|--|
| Partie principale | <p>20' <b>Basketball:</b> Former des équipes de trois et quatre élèves. Le jeu se déroule dans toute la salle ou sur un panier (streetball).</p> <p><b>Règles du jeu simplifiées:</b> pas de règles «marcher» et «double dribble», en revanche règle des trois secondes (ne pas garder le ballon plus de 3 secondes dans les mains).</p> <p><b>Variante:</b> Le panier compte double lorsque trois élèves ont dribblé au cours d'une attaque.</p> |  | <p>1 ballon de basket par jeu</p>                          |
| Partie finale     | <p>5' <b>Siège mobile:</b> Assis, jambes tendues. Ouvrir et fermer les jambes tout en dribblant une fois à gauche, au milieu et à droite.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem avec les jambes surélevées.</li> <li>• Dribbler autour du corps.</li> </ul>   |  | <p>1 ballon de handball ou 1 balle de tennis par élève</p> |