



## J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 12

# Balles de dribble

### Auteur

Claudia Harder, cheffe de discipline J+S Gymnastique

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau  simple  moyen  difficile

Âge recommandé 8-10 ans

Taille du groupe 8-20 enfants

Env. du cours Salle de sport

Aspects de sécurité Enlever les bijoux, déplacer en dehors de la salle les objets qui ne sont pas essentiels à la leçon, faire attention aux différentes installations qui sortent des murs

### Objectifs/But d'apprentissage

Jouer

### Indications

D'autres idées de jeu peuvent être trouvées dans le handball, basketball, etc.!

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<b>Salutations et explications du déroulement de la leçon</b>		
5'	<b>Tutti frutti</b> Répartir dans la salle un nombre de balles correspondant au nombre d'enfants présents. Les enfants courent librement dans la salle au son de la musique. Lorsque celle-ci s'arrête, ils doivent toucher 10 balles différentes avec certaines parties de leur corps (oreille gauche, derrière, ventre, mains, épaule,...). Les modes de déplacement doivent être variés (en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes, sautiller, sauter, tourner,...) La musique doit s'adapter au mode de déplacement. <b>Variante:</b> Qui parvient en premier à toucher 10 balles avec ...?	Des balles de différentes sortes ou de différentes couleurs. Cela permettra de former les groupes ultérieurement.	1 balle par enfant
5'	<b>Chasse aux œufs</b> Chacun tente de toucher 5 balles avec les fesses. Les touches sont comptées à voix haute. 1-3 chasseurs sont désignés. Ils doivent essayer d'empêcher que quelqu'un parvienne à 5 touches. Lorsqu'ils parviennent à toucher un joueur, celui-ci doit recommencer à zéro. Qui comptabilise 5 touches?	Les chasseurs sont reconnaissables grâce à des sautoirs de couleur	Balles Sautoirs de couleur
5'	<b>Qui arrive à...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire un 8 entre ses jambes en roulant la balle.</li><li>• Faire un 8 entre ses jambes en dribblant la balle.</li><li>• Dribbler la balle, effectuer un tour sur soi-même et la rattraper.</li><li>• Idem en lançant la balle en l'air.</li><li>• En marchant, dribbler la balle entre les jambes.</li><li>• Dribbler la balle et tenter de l'attraper derrière son dos</li></ul>	Répartir les enfants dans la salle	
5'	<b>Voleurs de dribbles</b> Tout le monde dribble. Désigner 1-3 voleurs qui peuvent se déplacer librement et toucher les autres enfants. Si ils y parviennent, les balles ainsi que les rôles changent. <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Voleurs sans balle.</li><li>• Les non-voleurs doivent dribbler avec leur main la moins habile.</li></ul>	Les voleurs ont une balle d'une autre couleur.	



### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Passe à 10 en cercle</b> 1-3 enfants se tiennent au centre du cercle. Les autres se tiennent autour. Ces derniers peuvent se passer la balle en croisant ou en diagonale. Les joueurs dans le cercle tentent d'attraper la balle. S'ils parviennent à attraper la balle, le rôle entre le lanceur et l'attrapeur est échangé. <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jouer la balle avec une touche au sol.</li><li>• Rouler la balle.</li><li>• Jouer la balle avec les pieds.</li></ul>		1-2 balles
10'	<b>Passe à 10</b> Le jeu se joue à deux équipes. Au sein d'une équipe, essayer de réaliser le plus de passes possibles. 10 passes donnent un point. Si la balle tombe au sol ou est attrapée par un membre de l'autre équipe, l'adversaire obtient la possession de la balle.	Equipes de 4-5 joueurs Les équipes portent des sautoirs	1 balle par équipe Sautoirs
10-15'	<b>Balle au sol</b> Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Il faut essayer de se faire une passe au sol contre le mur adverse au sein de l'équipe (= 1 point). Règles: <ul style="list-style-type: none"><li>• Max. 2 pas avec la balle.</li><li>• Les dribbles sont interdits.</li></ul> <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rétrécir la «zone de but» (par ex.: entreposer des matelas contre le mur).</li><li>• Le rebond contre le mur doit être attrapé par l'adversaire (tchoukball).</li></ul>	2 équipes de 3-5 joueurs	Balle Sautoirs

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Ligne téléphonique</b> Les équipes se tiennent la main les uns à côté des autres. A l'appel du moniteur, le premier fait passer le signal en serrant la main du suivant, etc. Lorsque le signal arrive au dernier, celui-ci court jusqu'à l'avant de la colonne et transmet à nouveau le signal. Quelle équipe se retrouve de nouveau dans la position de départ?		
	<b>Evaluer la leçon et perspectives futures</b>		