

Dribble avec la main

Objectif

Coordination oculo-manuelle

Courte description

Les enfant dribblent la balle avec leur main favori.
(Dribbler très bas, dribbler très haut, dribbler à la hauteur de la hanche).

On essaye de ne plus regarder la balle
(qui réussit 3sec, 5sec, 10sec..).

Les enfants dribblent la balle avec l'autre main (dribbler très bas, dribbler très haut, dribbler à la hauteur de la hanche, on essaye de ne plus regarder la balle de plus en plus longtemps).

Les enfants dribblent la balle en alternant main gauche et main droite (la balle touche le sol toujours au milieu des deux pieds).

Les enfants dribblent la balle selon un certain rythme (2 fois main droite, deux fois main gauche; la balle touche le sol à côté du pied droit, au milieu, à côté du pied gauche et de nouveau au milieu).

On essaye un rythme différent. Trois fois main droite une fois main gauche. La balle touche le sol deux fois à côté du pied droit et au milieu des pieds avec la main droite et au milieu des pieds avec la main gauche.

On peut être créatif et inventer davantage de rythmes. Ce serait bien de savoir faire une démonstration de cet exercice pour que les enfants peuvent observer avant de l'essayer eux-mêmes !

Matériel

Des balles adaptées à l'âge des enfants (balles molles, balles en plastique, balles de volleyball)