

LE DRIBBLE

Points techniques du dribble

	<h3>Principe</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Une seule main sur la balle. La palme touche, mais pas la paume. Fenêtre ! ✚ Les doigts sont naturellement écartés ✚ Tous les doigts touchent la balle ✚ Mouvement de piston avec l'avant-bras ✚ Mouvement de piston avec le poignet ✚ Accompagner la balle (durée du contact) ✚ Les jambes sont fléchies

Construction des départs et des arrêts

	<h3>Principe</h3>	
	<h2>LES DEPARTS EN DRIBBLE</h2> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><i>Le départ croisé</i> Main inverse au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon entre les deux pieds Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble Fléchir les jambes Conserver la vision du terrain Chercher à battre la défense avec le premier pas Balle sous le genou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bonne protection du ballon - Lent à l'exécution - Plus naturel </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p><i>Le départ ouvert</i> Main identique au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon à côté du pied avant Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble Fléchir les jambes Conserver la vision du terrain Chercher à battre la défense avec le premier pas Balle sous le genou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballon peu protégé - Rapide d'exécution - Interprétation arbitrale litigieuse - Risque de « Marcher » plus grand </td> </tr> </table>	<p><i>Le départ croisé</i> Main inverse au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon entre les deux pieds Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble Fléchir les jambes Conserver la vision du terrain Chercher à battre la défense avec le premier pas Balle sous le genou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bonne protection du ballon - Lent à l'exécution - Plus naturel
<p><i>Le départ croisé</i> Main inverse au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon entre les deux pieds Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble Fléchir les jambes Conserver la vision du terrain Chercher à battre la défense avec le premier pas Balle sous le genou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bonne protection du ballon - Lent à l'exécution - Plus naturel 	<p><i>Le départ ouvert</i> Main identique au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon à côté du pied avant Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble Fléchir les jambes Conserver la vision du terrain Chercher à battre la défense avec le premier pas Balle sous le genou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballon peu protégé - Rapide d'exécution - Interprétation arbitrale litigieuse - Risque de « Marcher » plus grand 	

	<h3>Principe</h3>	
	<h2>LES ARRÊTS</h2> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><i>Arrêt un temps</i> Simultané</p> <p>Saut en avant</p> <p>Réception sur les deux pieds en même temps</p> <p>Les pieds sont parallèles</p> <p>Flexion des jambes Talon puis pointe Maintient de l'équilibre Ecartement des jambes identique à celui des épaules Ballon sur le côté (poche)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permet le choix du pied de pivot - Meilleure stabilité. Plus rapide </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p><i>Arrêt deux temps</i> Alterné</p> <p>Arrêt dans la course</p> <p>Réception avec deux appuis, un pied après l'autre</p> <p>Les pieds sont décalés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meilleur accompagnement de la passe - Arrêt orientés plus facile </td> </tr> </table>	<p><i>Arrêt un temps</i> Simultané</p> <p>Saut en avant</p> <p>Réception sur les deux pieds en même temps</p> <p>Les pieds sont parallèles</p> <p>Flexion des jambes Talon puis pointe Maintient de l'équilibre Ecartement des jambes identique à celui des épaules Ballon sur le côté (poche)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permet le choix du pied de pivot - Meilleure stabilité. Plus rapide
<p><i>Arrêt un temps</i> Simultané</p> <p>Saut en avant</p> <p>Réception sur les deux pieds en même temps</p> <p>Les pieds sont parallèles</p> <p>Flexion des jambes Talon puis pointe Maintient de l'équilibre Ecartement des jambes identique à celui des épaules Ballon sur le côté (poche)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permet le choix du pied de pivot - Meilleure stabilité. Plus rapide 	<p><i>Arrêt deux temps</i> Alterné</p> <p>Arrêt dans la course</p> <p>Réception avec deux appuis, un pied après l'autre</p> <p>Les pieds sont décalés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meilleur accompagnement de la passe - Arrêt orientés plus facile 	



Jeu 1 : Les voitures

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Dribble d'hésitation, changements de direction. Tête levée. Arrêt 1 ou 2 temps.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace



Explications

Les enfants sont des voitures qui circulent sur les lignes du terrain, qui sont les routes. Ils se déplacent en dribble. A chaque croisement, on évite de se rentrer dedans, (dribble d'hésitation).

Si l'entraîneur siffle une fois, les voitures s'arrêtent en un temps. Si l'entraîneur siffle deux fois, les voitures s'arrêtent en deux temps. Les joueurs posent leur ballon par terre et vont chercher celui d'un autre camarade (ceci pour éviter d'inculquer la notion de double dribble).

Variantes

Dribbler dans toute la salle, sans les lignes

Jeu 2 : Les automates

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Tous les dribbles
<i>Motricité/Coordination</i>	Equilibre, rythme, latéralité



Explications

Un joueur dribble devant les autres, répartis en face de lui, à bonne distance.

Tout ce que fait le joueur, les automates font pareil.

Changer le chef des automates.

Jeu 3 : Alouette, Alouette

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Le mouvement de piston
<i>Motricité/Coordination</i>	Rythme



Explications

Les enfants doivent dribbler avec différentes parties de la main et du bras.

Le poing, un doigt, deux doigts, trois doigts, le coude. Ils se déplacent en dribble dans la salle et obéissent aux ordres de l'entraîneur : « l'alouette dribble avec un doigt. »

Jeu 4 : Le bonjour

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Dribble haut, bas, changements de direction. Tête levée
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, latéralité, différenciation



Explications

Les enfants dribblent dans une demi-salle ou un cercle ou un espace défini par l'entraîneur.

Quand ils se croisent, ils se serrent la main tout en gardant le dribble.

Variantes

Se serrer la main et s'échanger les ballons dans le dribble.

S'asseoir, se coucher sur le ventre, le dos et se serrer la main.





Jeu 5 : La locomotive et les wagons

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Tous les changements de dribble. Tête levée.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace



Explications

Un enfant est la locomotive et se déplace en dribble dans la salle. Le ou les autres joueurs le suivent et sont les wagons.

Utiliser les changements de direction, devant, entrejambe, derrière le dos, reverse etc. Mettre au défi les enfants d'y arriver.

Au signal du moniteur (sifflet ou poing levé – auditif ou visuel), le dernier wagon passe devant et devient la locomotive.

Jeu 6 : Tic et Tac

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Tous les changements de dribble. Tête levée.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace



Explications

Les enfants avec un chasuble bleu sont les Tics et ceux avec un chasuble jaune sont les Tacs. Les Tics et les Tacs se promènent dans la forêt. Au signal de l'entraîneur, chaque Tic doit retrouver un Tac pour former une paire. La paire est formée dès que Tic et Tac se tiennent par la main et ont leur ballon sous le pied.

Variante

Transformer le jeu en « Les 3 petits cochons » qui doivent former des groupes de 3 au signal de l'entraîneur.

Un loup se promène dans la forêt et tente d'empêcher la formation des groupes. Celui qui est touché doit s'asseoir par terre en maintenant le dribble.

Jeu 7 : Le carnaval des animaux

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Maîtrise du dribble dans toutes les positions
<i>Motricité/Coordination</i>	Différenciation, latéralité, rythme



Explications

Chaque enfant dribble dans la salle. Le moniteur annonce l'animal : « Vous êtes des crocodiles ! »

Les enfants alors doivent dribbler en imitant le crocodile.

Les enfants peuvent aussi choisir leur animal (éléphant, crabe, kangourou, serpent, grenouille etc.).

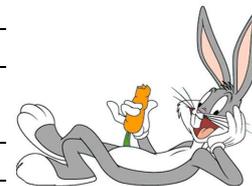
Dans ce jeu, il est intéressant de voir toutes les attitudes de l'animal qui forcent l'enfant à effectuer des dribbles dans des positions difficiles !

Un crocodile ne dribble pas comme un kangourou !



Jeu 8 : Les lièvres et le chasseur

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Dribble d'hésitation, changements de direction, dribble de contre-attaque
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, vision périphérique



Explications

Un joueur est chasseur. Il a un ballon comme tous les autres joueurs. Il se place sur la ligne de fond. Les autres joueurs sont de l'autre côté du terrain, également sur la ligne de fond.

But : les lièvres doivent traverser en dribble le terrain et franchir la ligne des coups francs opposée sans se faire toucher par le chasseur. Un joueur touché devient chasseur.

On recommence avec les nouveaux chasseurs.

Le jeu s'arrête quand tous sont chasseurs.

Pour qu'un lièvre soit touché, le chasseur doit le toucher en gardant son dribble et le contrôle de son ballon.

On choisit la ligne des coups francs pour éviter que des joueurs s'accidentent contre le mur du fond

Jeu 9 : Les vents du nord et les vents du sud

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Toutes les sortes de dribble.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, vision périphérique



Explications

Il y a 3 vents du nord et 3 vents du sud (utiliser des sautoirs de couleurs rouge ou bleue ou des chasubles).

Les autres joueurs doivent fuir les vents du nord adverses. Si un joueur est touché par un vent du nord, il reste où il a été gelé, jambes écartées, fait tourner son ballon autour de la taille.

Seuls les vents du sud de son équipe, peuvent en passant en dribble entre ses jambes le dégeler !

On ne se gèle pas entre vent du nord et du sud.

La première équipe qui a gelé tous les joueurs adverses ou qui en a gelé le plus au signal de fin de la partie a gagné.

Jeu 10 : Le loup glacé

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Toutes les sortes de dribble.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, vision périphérique



Explications

2 chasseurs sont nommés et doivent tenter de toucher les loups. Tous doivent dribbler. Un loup touché devient glacé (immobile, les bras écartés et le ballon entre les jambes). Pour délivrer un loup glacé, un autre loup doit passer en dribblant sous l'un de ses bras.



Jeu 11 : Le zoo en folie

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Tous les sortes de dribble. Dribble de contre-attaque.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, vision périphérique.



Explications

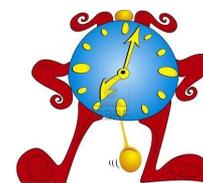
Dans le zoo de **Basketville**, les animaux sont très indisciplinés. Chaque fois que le singe (l'entraîneur) siffle ou tape des mains, ils sortent de leurs cages ! (les 3 cercles) et changent de cage.

Les gardiens doivent essayer de les toucher pour les attraper avant qu'ils ne soient retournés dans une des cages.

Quand un animal est touché, il devient gardien à son tour.

Jeu 12 : Les horloges

<i>Matériel</i>	Deux ballons par équipe. Deux cadrans d'horloge sans aiguilles et sans numéros. Les pièces de l'horloge.
<i>Technique travaillée</i>	Le dribble de contre-attaque
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace.



Explications

Deux équipes. Un cadran d'horloge, deux aiguilles et les chiffres 12, 9, 6, 3.

Le but : reconstituer son horloge avant l'équipe adverse.

Chaque équipe part de la ligne de fond, chacune sous un panneau. Le but est de faire le tour en dribble des trois cercles du terrain (les horloges). Dès qu'un joueur a fini le tour des trois cadrans, il peut prendre une pièce de l'horloge de son équipe, déposée derrière la ligne de fond adverse. Il revient par le couloir extérieur en dribble, posé sa pièce. Le joueur suivant peut alors partir.

Le déplacement en dribble doit se faire autour du cercle avec la main extérieure et le joueur change de sens de rotation après chaque cercle. Cela lui fait faire un huit.

Attention, le joueur doit faire un tour complet autour de chaque cercle !

Difficulté : se croiser entre les joueurs adverses lors du parcours.

Jeu 13 : Le PAC Man

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Tous les sortes de dribble. Dribble de recul.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, vision périphérique. Anticipation.



Explications

On utilise les lignes de la salle ou du terrain. A définir au préalable.

Les enfants driblent en se déplaçant sur les lignes. Ils ne peuvent changer de direction qu'aux intersections de deux lignes. Deux joueurs, marqués d'une chasuble ou d'un sautoir, sont les Pacmen. Ils doivent « manger » les autres joueurs qui se déplacent sur les lignes.

Attention, si un joueur voit arriver en face de lui un PAC man, il est obligé de reculer en dribblant pour arriver à l'intersection précédente qui lui permettra de repartir en avant, changer de ligne et éviter le PAC man. Les joueurs qui sont touchés sont, soit éliminés, soit deviennent PAC man.





Jeu 14 : Lapins, carottes

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Tous les dribbles
<i>Motricité/Coordination</i>	Réaction, orientation dans l'espace



Explications

Les lapins, avec leur ballon, sont derrière la ligne des coups francs et de son prolongement. Les carottes sont des joueurs, avec leur ballon également, couchés à plat ventre et dispersés dans la salle (le potager).

Deux fermiers défendent leur plantation de carottes contre les lapins qui viennent les voler.

Pour voler une carotte, le lapin doit venir toucher la carotte. Celle-ci peut se relever et tout en se donnant la main, le lapin et la carotte essaient de retourner derrière la ligne des lancer-francs en dribblant, sans se faire toucher par un des deux fermiers.

S'ils y parviennent, la carotte devient un lapin.

S'ils se font toucher, ils deviennent tous les deux des carottes. La carotte retourne où elle était plantée et le lapin se couche là où il a été touché.

Le but des fermiers est de transformer tous les lapins en carottes.

Le but des lapins est de voler toutes les carottes.

Variantes

Le vainqueur est le couple de fermier qui a conservé le plus de carottes au bout du temps écoulé.

Jeu 15 : Croggigo, le voleur de moutons

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Tous les dribbles
<i>Motricité/Coordination</i>	Réaction, orientation dans l'espace, éducation respiratoire



Explications

Les moutons sont parqués dans un enclos (cercle central).

Le berger doit faire passer tous ses moutons dans un autre enclos sans que ceux-ci se fassent voler par le méchant « Croggigo ».

Le berger part de la ligne médiane sur le côté du terrain et Croggigo de la ligne de fond.

Au commandement du berger « allez moutons ! », ceux-ci doivent tout en restant à quatre pattes et en dribblant, se déplacer dans un des autres cercles du terrain. Dès qu'ils ont regagné un enclos, ils sont à l'abri de Croggigo

Croggigo, lui, essaie de toucher les moutons pendant leur transhumance, alors que le berger lui essaie de toucher Croggigo.

Si Croggigo est touché, il a perdu.

Chaque mouton touché par Croggigo se couche sur le dos, le ballon sur le ventre et respire en faisant monter et descendre son ballon. Il est éliminé.

Combien de moutons le méchant Croggigo arrivera-t-il à manger, avant de se faire toucher par le berger ou que le temps imparti soit écoulé ?



Jeu 16 : Les pirates

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur, deux caissons si possible
<i>Technique travaillée</i>	Dribble alternatif, simultané, changement direction
<i>Motricité/Coordination</i>	Différenciation, orientation, rythme



Explications

Deux équipes de pirates s'affrontent. Chacune possède, sur son vaisseau, un trésor (ballons de basket ou balles de tennis ou tout autre balle dans un caisson), placé derrière la ligne de fond de chaque équipe.

Les pirates ennemis doivent traverser la salle en dribble et venir voler le trésor (une balle à la fois) de l'équipe adverse.

Deux pirates de chaque équipe, eux, essaient de toucher dans leur camp (demi-salle) les pirates ennemis qui viennent voler leur trésor.

Chaque pirate qui parvient à atteindre la ligne de fond ennemie sans se faire toucher par l'un des deux pirates protecteurs, peut revenir avec une balle adverse, mais il doit dribbler avec les deux balles, alterné ou simultané, pour revenir dans son camp.

Chaque pirate qui se fait toucher par un pirate protecteur doit retourner dans son camp et repartir de la ligne de fond.

La première équipe qui a volé tout le trésor de l'autre a gagné (ou un temps défini et celui qui a le plus de balles a gagné).

Jeu 17 : Le roi du dribble

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Dribble de protection
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, vision périphérique.



Explications

Les enfants dribblent dans la raquette, un cercle ou un espace délimité par l'entraîneur.

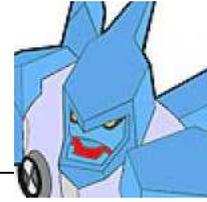
Tout en gardant le dribble (interdiction de l'arrêter, sinon éliminé), chaque joueur essaie de voler le ballon d'un autre joueur ou de pousser son ballon hors de la limite fixée.

Finale à deux : le vainqueur est le roi du dribble.

Chaque joueur éliminé peut aller recommencer dans une autre surface le même défi au fur à mesure que les autres éliminés arrivent.

Au fur et à mesure des éliminations, définir des limites plus petites.

Jeu 18 : Feu et glace



<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur
<i>Technique travaillée</i>	Dribble de protection
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation dans l'espace, vision périphérique.

Explications

Deux équipes, les hommes feu et les hommes glace. Chaque joueur essaie de toucher un adversaire.

Quand un homme feu touche un homme glace, ce dernier se couche par terre sur le dos et se transforme en flaque d'eau. Il continue de dribbler tant qu'il n'est pas touché et donc délivré par un joueur de son équipe (homme glace).

Quand un homme glace touche un homme feu, ce dernier est glacé et s'immobilise sur un pied tout en continuant de dribbler. Il est délivré quand un joueur de son équipe (homme feu) le touche.

But : soit faire fondre, soit glacer toute l'équipe adverse.

Variante

Au coup de sifflet, l'équipe qui a glacé ou fondu le plus d'adversaire a gagné.