

Dribbler

Activité

Ressource: Bien bouger

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Faire bondir une balle au sol avec la main.



- Positionner la main à la hauteur de la taille
- Détendre et écarter les doigts
- S'incliner légèrement au-dessus du ballon
- Pousser le ballon avec les coussinets des doigts
- Pousser le ballon vers le bas et légèrement vers l'avant
- Fléchir les hanches et les genoux pendant le rebond

- Garder la main à la hauteur de la taille pour le prochain rebond

Je peux aussi...

- jouer basketball
- jouer au handball

Questions à se poser

- Est-ce que je peux garder ma tête levée lorsque je dribble?
- Est-ce que je peux me déplacer tout en contrôlant le ballon?
- Est-ce que ma main est à la hauteur de ma taille pour contrôler le ballon?