



Objectif

Le but de ce jeu est de suivre les consignes tout en continuant à dribbler à l'intérieur du cerceau.

Mise en place

- Placez autant de cerceaux qu'il y a de participants en cercle autour de l'aire de jeu, espacés d'environ un mètre.
- Chaque participant a un ballon et se tient devant un cerceau, en faisant face à l'intérieur du cercle.
- Les participants commencent à dribbler leur ballon avec les mains à l'intérieur de leur cerceau.
- Les participants essaient de suivre vos signaux. Donnez uniquement des consignes avec des gestes afin que les participants gardent les yeux levés et non sur le ballon.
 - Levez la main droite : dribbler avec la main droite
 - Levez la main gauche : dribbler avec la main gauche
 - Pointez à droite : dribbler en se déplaçant vers le cerceau à sa droite
 - Pointez à gauche : dribbler en se déplaçant vers le cerceau à sa gauche
 - Tournez sur vous-même : dribbler dans le cerceau en tournant autour

Adaptations et modifications

- Utilisez des cerceaux plus grands ou plus petits.
- Demandez à un participant d'être le meneur et de donner les consignes.
- Ajoutez des consignes verbales.

Sécurité

- Rappelez aux participants de garder la tête levée lorsqu'ils se déplacent vers le prochain cerceau.
- Assurez-vous que la taille et la fermeté du ballon sont adaptées à l'âge des participants.

Diagramme : Le cercle des dribbleurs



Matériel

Ballons, cerceaux