

LE REBOND – BOUNCE

Le rebond, ou *bounce*, est utilisé pour progresser avec le ballon sans faire de fautes. Lorsque l'on est en possession, il est possible de faire quatre pas sans jouer le ballon. Tous les quatre pas, le joueur peut faire un rebond au sol, faire un solo ou libérer le ballon. Il est interdit de faire deux rebonds à la suite.



Tenir le ballon à deux mains, les yeux rivés sur le ballon.

POINTS CLÉS POUR APPRENDRE

Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller



Tenir le ballon avec les doigts écartés. Tendre le bras et pousser le ballon vers le sol.



Tendre les deux mains vers le ballon quand il revient. Tendre les doigts pour rattraper le ballon.



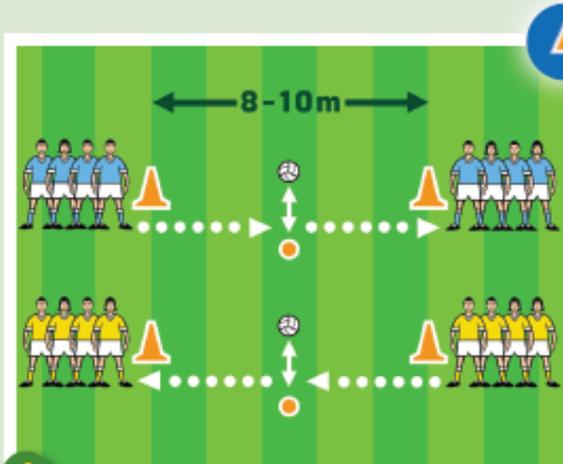
Ramener le ballon vers soi et le tenir fermement.

LES ERREURS À ÉVITER

- Faire rebondir le ballon avec les deux mains
- Faire rebondir la balle trop fort ou trop faiblement
- Essayer d'attraper le ballon avec une seule main



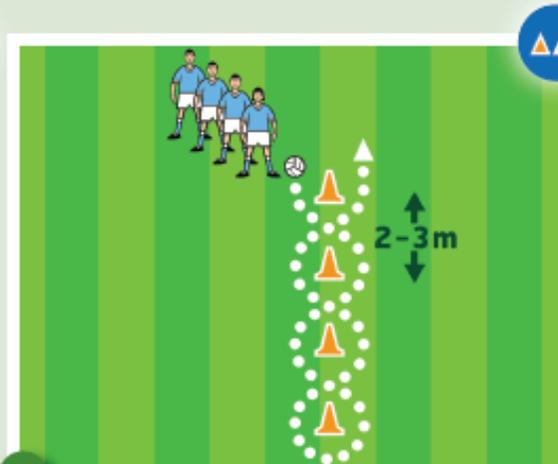
LE REBOND PRATIQUER LE GESTE



1

REBOND ET PASSE

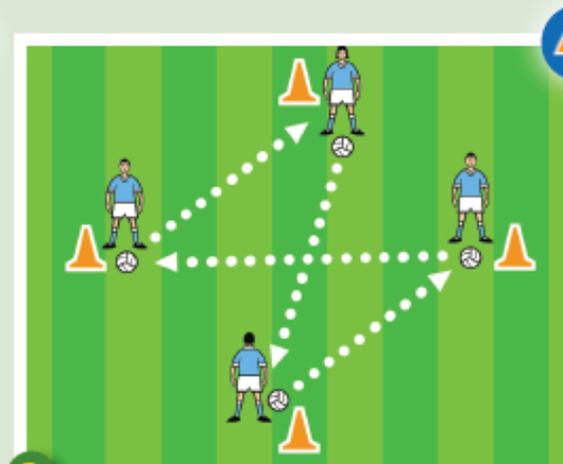
Faire deux groupes. Le joueur en possession du ballon avance, fait un rebond et le passe au suivant.



2

REBOND EN SLALOM

Le joueur fait des rebonds en slalomant entre les cônes et en alternant les mains droite et gauche.

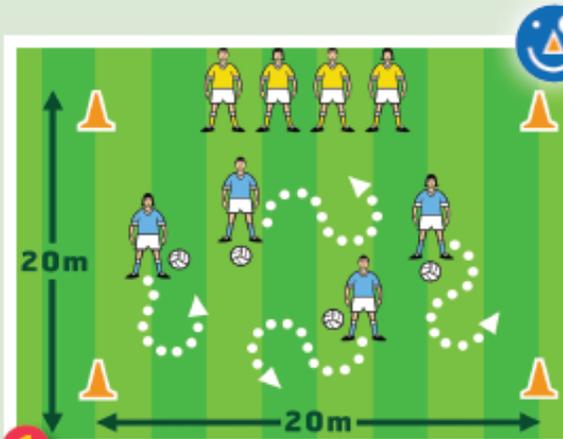


3

REBOND EN FOLIE

Le joueur se déplace avec le ballon. Il tourne dans tous les sens autour des cônes en faisant des rebonds.

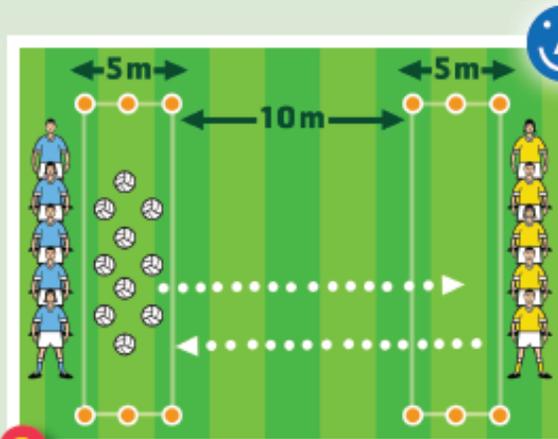
LE REBOND DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

LE ROI DU REBOND

Faire deux équipes. L'équipe en possession se déplace sur le terrain en faisant des rebonds et les adversaires tentent de les déposséder.



2

L'ÉPERVIER

Chaque équipe va dans le camp adverse récupérer les ballons et les ramener le plus vite possible dans son camp en faisant des rebonds.

VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

Space **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu