

15.5 - Force - Equilibre

N 1
N 2

Habiletés complémentaires	Coopération - Dissociation
Consignes techniques	Assis - face à face, les 2 participants tiennent le ballon à 2 mains. Pendant 10 secondes, le ballon est maintenu par les 2 joueurs bras tendus. Au signal les joueurs essayent de prendre possession de la balle. Celui qui arrache la balle tire. Si le panier est raté ? nouvelle tentative par celui qui n'a pas arraché le ballon. Faire plusieurs manches.
Matériel	1 ballon pour 2 personnes. Ballon de différentes tailles et textures
Evolution	Idem mais debout. Idem mais debout et en se déplaçant.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Abdominaux
Précautions particulières	Position : - Dos dans l'axe vertical, - Pieds à plat, écartés à la largeur des épaules, - Jambes légèrement fléchies. En cas de douleurs aux membres supérieurs, réduire le temps de tenu du ballon et le nombre de répétitions.