

	11.3 – Dextérité – Amplitude	N 1 N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Souplesse - Coordination	
Consignes techniques	Assis sur une chaise ou sur un swiss-ball, dribbler autour de soi. Faire des changements de main. Faire passer ballons sous les jambes.	
Matériel	1 chaise ou un swiss-ball. 1 ou 2 ballon(s) par personne de différentes tailles et textures (initiation, traditionnel).	
Evolution	Utiliser 2 ballons. Soulever un segment bas. Donner une seconde tâche pour un des segments libres.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs	
Précautions particulières	Si le joueur est assis sur un siège, le dos ne doit pas être en contact avec le dossier. Les appuis au sol à la largeur des épaules. Tête droite, utiliser la vision périphérique (pour contrôler le dribble).	