



22.3 - Réflexe - Mobilité

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Orientation - Vitesse
Consignes techniques	Debout, poser le ballon sur la tête et le rattraper avant qu'il ne touche le sol. Nombre de répétition élevé (minimum 10).
Matériel	1 ballon par personne (d'initiation ou traditionnel)
Evolution	Réaliser l'exercice les yeux fermés. Faire rebondir le ballon au sol - Faire un tour sur soi et rattraper le ballon avant le second rebond – Un joueur en parade pour l'équilibre.
Difficulté	Modérée à élevée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Position : - Dos dans l'axe vertical, limiter les torsions, - Pivot sur la plante du pied - talon à peine soulevé – jambes fléchies. En cas de douleurs aux membres inférieurs l'exercice de base se fera en position assise. Le dos ne doit pas toucher pas le dossier de la chaise.