

## 5.5 - Concentration - Orientation

**N 1**  
**N 2**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Habiletés complémentaires</b> | Equilibre                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Consignes techniques</b>      | <p>Les joueurs en cercle, un volontaire au milieu, les yeux fermés.</p> <p>Les joueurs en cercle se font des passes.</p> <p>Lorsque l'un d'eux fait un dribble, le joueur du milieu se tourne vers ce dernier et ouvre les yeux.</p>                                                                  |
| <b>Matériel</b>                  | 1 ballon - Utiliser des tailles et des textures différentes (initiation ou traditionnel)                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Evolution</b>                 | <p>Augmenter la distance de passe.</p> <p>Lorsque la personne ouvre les yeux, elle réceptionne le ballon et le passe à la personne en face.</p>                                                                                                                                                       |
| <b>Difficulté</b>                | Modérée                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Travail</b>                   | Membres supérieurs – Capacités cognitives                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Précautions particulières</b> | <p>Utiliser le pivot pour se mettre face au dribbleur,</p> <p>Dos dans l'axe vertical,</p> <p>Appuis largeur des épaules,</p> <p>Jambes légèrement fléchies,</p> <p>Tête droite, utiliser la vision périphérique.</p> <p>En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter la distance de passe.</p> |