

9.6 – Coordination – Dextérité

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Analyse de la situation - Equilibre
Consignes techniques	Déplacements : marcher ou course (lente, modérée, rapide). Les plots sont disposés en vrac sur la surface de jeu. 1 - Les joueurs tirent 3 lancers francs, ils obtiennent « une vie » pour chaque lancer réussi. 2 - Les joueurs se déplacent en dribble sans toucher de plots avec le pied ou le ballon. A chaque plot touché, c'est une vie de perdue. Des mouvements spécifiques sont imposés au fur et à mesure de la partie pour augmenter la difficulté.
Matériel	Un ballon par personne – Utiliser différentes tailles et textures (initiation, traditionnel) Plots
Evolution	Demander des formes de dribbles différentes (changement de mains, dribble avant arrière, faire toucher le plot avec une main tout en gardant le dribble de l'autre...).
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Dos droit, jambes légèrement fléchies, Tête droite, utiliser la vision périphérique.