

	8.4 – Coopération - Dextérité	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Vitesse	
Consignes techniques	2 équipes - 1 ballon par équipe. Départ ligne de fond, chaque équipe en file indienne. Au signal, faire passer le ballon devant par-dessus la tête et aller devant. Arrivé à la ligne médiane, le dernier joueur doit marquer un panier. La première équipe qui passe la ligne médiane gagne. Deuxième passage : ballon en arrière par-dessus la tête. Troisième passage : ballon sur le côté.	
Matériel	1 ballon par groupe – utiliser différentes tailles et textures (mousse, initiation, traditionnel, swiss-ball médecine-ball).	
Evolution	Augmenter la distance. Espacer des coéquipiers et réaliser des passes. Varier le type de panier (Basket Santé, traditionnel).	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs	
Précautions particulières	- Se grandir, - Fléchir légèrement les jambes,	