

11.8 – Dextérité – Coordination –

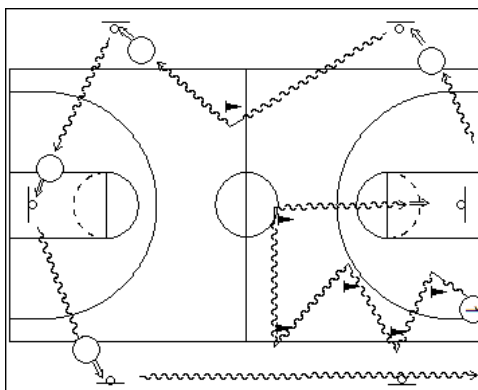
N 2

N 3

**Habiletés
complémentaires**

Endurance

Consignes techniques



Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide).
En dribblant : slalomer entre les plots puis aller tirer en gardant les pieds au sol.
Récupérer la balle pour 4 tirs en course. Le tir en course se déclenche dans le cerceau.

Matériel

1 ballon par joueur, utiliser des ballons de textures et de tailles différentes (Initiation – traditionnel).
4 cerceaux
6 plots

Evolution

Varier la surface du terrain.
Varier la distance du cerceau.
Positionner le cerceau pour avoir un tir en course renversé.
Mettre des contrats (individuels ou collectifs).
Varier les dribbles.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres inférieurs – Membres supérieurs – Capacités cognitives

Précautions particulières

Interdire les sauts.
Intégrer des ravitaillements boissons dans le circuit.