

8.1 – Coopération - Concentration

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Equilibre
Consignes techniques	Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide). Les joueurs évoluent en dribble. Au signal, arrêt en position fléchie, ballon en main. Si un joueur bouge, il est statufié et doit rester immobile. Au second signal, les joueurs reprennent le dribble. Pour libérer une statue, un joueur doit faire passer son ballon entre les jambes de son coéquipier, tout en essayant de respecter les signaux.
Matériel	1 ballon par personne – utiliser différentes tailles et textures (initiation – traditionnel).
Evolution	Rythme des signaux. Consignes des départs (départ direct, croisé, à préciser). Varier les types de dribbles (main droite, main gauche, alterné, etc...).
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs
Précautions particulières	Dos droit, limiter les torsions. Tête droite, utiliser la vision périphérique.