

|                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  | <b>12.6 - Dissociation – Dextérité</b>                                                                                                                                   | <b>N 2</b><br><b>N 3</b> |
| <b>Habiletés complémentaires</b>                                                  | Coordination                                                                                                                                                             |                          |
| <b>Consignes techniques</b>                                                       | Dribbler contre le mur.<br>Main forte, puis main faible, puis les deux mains en alternance.<br>Tout en gardant ce dribble, faire des flexions (5 à 10).                  |                          |
| <b>Matériel</b>                                                                   | 1 ballon par joueur                                                                                                                                                      |                          |
| <b>Evolution</b>                                                                  | Varier la distance entre le mur et le joueur.<br>Varier la texture et la taille du ballon.<br>Varier le nombre de répétitions.<br>Le joueur doit se déplacer.            |                          |
| <b>Difficulté</b>                                                                 | Modérée à élevée                                                                                                                                                         |                          |
| <b>Travail</b>                                                                    | Membres inférieurs – Tronc – Membres supérieurs                                                                                                                          |                          |
| <b>Précautions particulières</b>                                                  | Garder les épaules parallèles au mur.<br><br>En cas de douleurs aux membres supérieurs ou inférieurs, diminuer le nombre de répétitions, la distance, le temps d’effort. |                          |