



20.1 - Précision - Coopération

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Dextérité - Dissociation
Consignes techniques	Assis sur une chaise, face à face avec un partenaire 1 ballon pour deux. Faire des passes à 2 mains sur tous les plans (à terre, en l'air, à droite, à gauche, ...). Lors de la passe : - Pousser avec les bras, - Finir les poignets fléchis. Lors de la réception du ballon : - Présenter les mains ouvertes vers le passeur, - Amortir la passe en accompagnant le ballon. Réaliser un nombre élevé de répétitions (minimum 10 chacun) de chaque type de passes.
Matériel	1 chaise par personne 1 à 2 ballons par personne (d'initiation et/ou traditionnel)
Evolution	Utiliser des ballons de différentes tailles et textures. Idem mais passes à 1 main avec une mobilisation différente de l'autre main. Varier la distance de passe. En position debout statique, en mouvement. 1 ballon par participant, chacun fait une passe différente (1 à terre l'autre directe ou 1 passe main droite pour les 2 participants, ...).
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs
Précautions particulières	Position : - Pieds à plat au sol, écartés à la largeur des épaules, - Dos dans l'axe vertical, - Sur une chaise ne pas appuyer le dos au dossier. Pour soulager les membres supérieurs dans cet exercice : limiter le nombre de répétitions, la distance de passe et utiliser les ballons les plus légers. Faire les binômes par niveau, par affinité.