

19.1 – Orientation – Équilibre

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Concentration
Consignes techniques	Déplacements en marche ou course (rythme lent, modéré ou rapide). Les joueurs se déplacent sur le terrain. Un joueur se déplace en dribblant et doit s'arrêter quand une personne l'appelle, s'orienter vers cette personne et lui faire une passe. Le joueur qui a reçu la balle se déplace en dribble dans les joueurs en mouvement à l'appel de son prénom etc... L'orientation se fait avec un pied de pivot.
Matériel	1 ballon (possibilité d'utiliser un ballon en mousse d'initiation ou traditionnel)
Evolution	Variation des types d'arrêts. Faire des appels successifs pour obliger l'utilisation du pied de pivot et accélérer les passes. Préciser le nombre d'appel. Le dernier receveur devient le dribbleur... Utiliser différentes textures de ballon : ballon en plastique, ballon traditionnel de basket.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Position : - Dos droit, limiter les torsion. - Tête droite, utiliser la vision périphérique. - Pivot sur la plante du pied talon légèrement soulevé.