

14.1 - Équilibre – Dextérité

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Coordination
Consignes techniques	Se déplacer en dribblant au milieu d'une forêt de plots. Devant un plot, tout en gardant le dribble, soulever un pied et le positionner quelques centimètres au-dessus du plot pendant 3 secondes. Alterner pied droit et pied gauche.
Matériel	1 ballon par personne. 50 plots (coupelles de préférence).
Evolution	Devant un plot, lever une jambe et changer de main dans le dribble avant de repartir. Fermer les yeux. Augmenter le nombre de plots touchés. Utiliser différentes textures de ballon (initiation, traditionnel).
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs
Précautions particulières	Position : - Garder le dos dans l'axe vertical, - Tête dans l'axe vertical, utiliser la vision périphérique, - Jambes légèrement fléchies.