

	2.2 - Amplitude - Dextérité	N 1 N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Mobilité – Souplesse	
Consignes techniques	Assis sur une chaise face au mur. Faire rouler le ballon contre le mur sans le faire tomber en alternant une main puis l'autre.	
Matériel	1 ballon par personne - Utiliser différentes textures et tailles de ballon (mousse, initiation, traditionnel). 1 chaise par personne.	
Evolution	Les yeux fermés. Debout face au mur. Idem en se déplaçant latéralement et de haut en bas. Tenter de dribbler contre le mur.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs	
Précautions particulières	- Assis, le dos n'est pas en contact avec le dossier de la chaise, - Épaules face au mur, - Appuis largeur des épaules, - Jambes légèrement fléchies - Décontracter le segment qui vient de travailler En cas de douleurs aux membres supérieurs ; limiter les mouvements et adapter le type de ballon.	