

12.3 – Dissociation - Précision

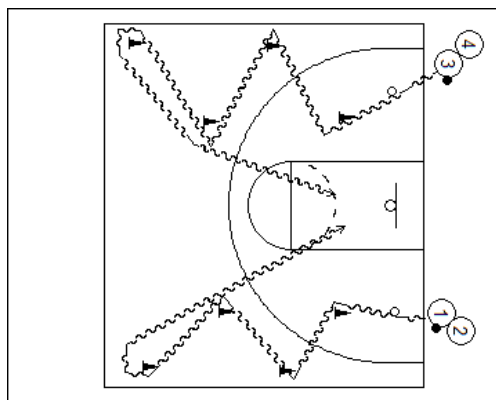
N 2

N 3

**Habiletés
complémentaires**

Coordination

Consignes techniques



Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide).

Relais - 2 ballons par équipe.

Se déplacer en dribblant et en contrôlant l'autre ballon avec les pieds.

Faire le slalom entre les plots (dribble main droite en se dirigeant vers la droite et main gauche en se dirigeant vers la gauche).

Après le slalom, en dribblant et en contrôlant le ballon avec les pieds, aller vers le panier pour tirer.

Matériel

4 ballons (dont 2 d'initiation ou de football)

Evolution

Idem mais avec obligation de marquer avant de passer le relais.

Faire un slalom avec des plots de plus en plus serrés.

Difficulté

Élevée

Travail

Membres inférieurs – Membres supérieurs

Précautions particulières

Position : Dos droit, jambes légèrement fléchies.