

12.8 – Dissociation – Anticipation

N 2

N 3

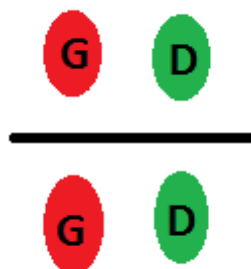
**Habileté
complémentaires**

Concentration

Consignes techniques

Travail d'appuis sur une ligne : deux appuis devant, deux appuis derrière

- Sur place
- En avançant
- Sur le côté



Matériel

1 échelle de rythme
1 ballon pour 2

Evolution

Avec un ballon dans les mains.
En dribblant.
En réalisant des passes.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres inférieurs

Précautions particulières

Position :

- Regarder droit devant et fixer un point,
- Eviter de croiser les appuis.