

5.3 - Concentration - Dextérité

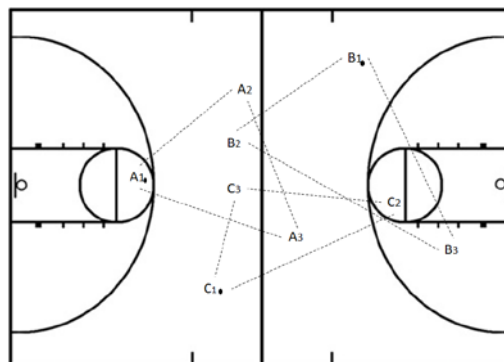
N 3

Habiletés complémentaires

Prise de décision

Consignes techniques

3 triangles composés de 3 joueurs sont imbriqués sur le terrain.
Commencer avec 1 ballon par groupe.
Chasser les ballons des autres triangles en protégeant ses passes.
La dernière équipe à avoir son ballon gagne.



Matériel

2 ballons par groupe de 3 personnes (d'initiation ou traditionnel)

Evolution

Intégrer un second ballon par groupe.
Faire élargir et bouger les triangles tout en continuant les passes.

Difficulté

Elevé

Travail

Membres supérieurs – Capacités cognitives

Précautions particulières

Position :

- Dos dans l'axe vertical,
- Jambes légèrement fléchies,
- Appuis largeur des épaules,
- Tête droite, utiliser la vision périphérique.

En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter les distances de passe.
Faire des groupes par niveau et / ou affinité.