

	17.1 – Mémoire – Concentration	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Dextérité - Mobilité	
Consignes techniques	Par deux : Un joueur annonce, l'autre joue. 3 couleurs sont associées à 3 consignes : faire rouler le ballon au sol, tirer ou passer. Faire le geste en fonction de la couleur annoncée. L'exercice se fait par alternance. Pour le tir : Face au panier, pieds écartés à la largeur des épaules, jambes fléchies, Pour faire rouler le ballon au sol : en fente, plier les genoux. Pour la passe : pousser avec les jambes avant le travail des bras.	
Matériel	1 ballon pour 2	
Evolution	Utiliser différentes textures et tailles de ballon : ballon en mousse, ballon en plastique, ballon traditionnel de basket.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs – Capacités cognitives	
Précautions particulières	Position : - Dos droit, limiter les torsions, - Tête droite, utiliser la vision périphérique Faire travailler la respiration avec une expiration poussée après chaque mouvement. En cas de douleurs aux membres supérieurs : Limiter la distance de passe et de tir. Faire les paires par niveaux ou affinités	