

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	14.5 - EQUILIBRE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Coordination / Dissociation - Force - Concentration	
Consignes techniques	Poser un appui puis l'autre dans la 1^{ère} "case" Répéter le mouvement en progressant dans l'échelle : - Commencer toujours par le même pied (GD, GD, GD, ... ou DG, DG, DG, ...) - Alternner (GD, DG, GD, DG, ...) - Imaginer des combinaisons (DG, DG, GD, ...) -Sans ballon -Seul avec ballon : tenu à 2 mains, sans ou avec mouvements (haut-bas, droite-gauche, ...); manipulé d'une main vers l'autre, lancé et rattrapé, en dribblant à chaque avancée ... -Avec un passeur : recevoir la balle à chaque sortie ou entrée de "case" -Effectuer un tir en sortie d'échelle	
Matériel	1 échelle de rythme 1 ballon (initiation ou traditionnel)/joueur	
Evolution(s)	-Quand les 2 appuis sont dans la "case" : ➔ Se mettre en équilibre sur le pied de son choix puis sur l'autre ➔ Reposer les 2 appuis dans la "case" quittée*, puis avancer de 2 "cases" -Poser 1 seul appui par "case" ➔ Se tenir en équilibre sur l'appui -En se plaçant perpendiculairement à l'échelle (associer travail de tête-regard) ➔ Enchaîner les poses d'appuis latérales* ➔ Se placer face à la 1^{ère} "case" et y poser les 2 appuis, en ressortir en arrière, se décaler (sans croiser les appuis) devant la 2^{ème} "case", rentrer, sortir, se décaler, etc ... -Combiner les 2 positionnements de départ par rapport à l'échelle (ex. Aller face / Retour côté) -Se fléchir avant ou après chaque changement de "case" , appuis à l'intérieur ou de part et d'autre de la "case"	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Membres inférieurs - Membres supérieurs - Cognitif	
Précautions particulières	- Adapter les réalisations (fréquence, orientation et vitesse des appuis) aux capacités de chacun - Ne pas centrer le regard sur les appuis ou sur l'échelle, regarder devant soi - Auto-grandissement sur les déplacements - *Vigilance sur le déplacement-replacement en arrière et latéral / (dés)équilibre - Poses-phases d'appuis : ○ Déplacement vers l'avant : phase taligrade (le talon attaque le sol) Si le rythme est accéléré, on préconisera la phase digitigrade (en appui sur l'avant du pied - les orteils) ○ Phase plantigrade (pied à plat) ○ Déplacement vers l'arrière : phase digitigrade <i>Info + : 2 phases supplémentaires</i> <i>Pieds légèrement rentrés-inclinés vers l'intérieur ou légèrement inclinés vers l'extérieur</i>	