

18.2 - Mobilité - Force

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Dissociation - Amplitude
Consignes techniques	Dribbler sur place, debout. Faire 1 flexion de jambes tous les 3 dribbles sans arrêter le dribble.
Matériel	1 ballon par personne.
Evolution	Changer de main. Changer le rythme de flexions. Utiliser différentes textures de ballon : ballon d'initiation ou ballon traditionnel. Augmenter le nombre de flexions. Déplacement avec ou sans obstacles à éviter. Flexion sur une seule jambe.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs
Précautions particulières	Position : - Dos dans l'axe vertical, - Tête dans l'axe vertical, - Jambes fléchies, écartées à la largeur des épaules. En cas de douleurs dans les membres inférieurs : limiter l'amplitude et le nombre de mouvements. Après l'exercice, faire relâcher, détendre les jambes.