

	9.1 – Coordination – Équilibre	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Mobilité	
Consignes techniques	Dribbler en rythme avec les appuis. Balle au sol quand un pied est au sol. Changer de pied et de main pour le dribble. Dribble au sol à chaque pose de pied.	
Matériel	1 ballon par personne : utiliser différentes tailles et textures (initiation – traditionnel).	
Evolution	Fermer les yeux. Changer de main. Donner un tempo de plus en plus rapide et/ou irrégulier.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Position : - Dos droit, - Tête droite, utiliser la vision périphérique. En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter le temps de l'exercice.	