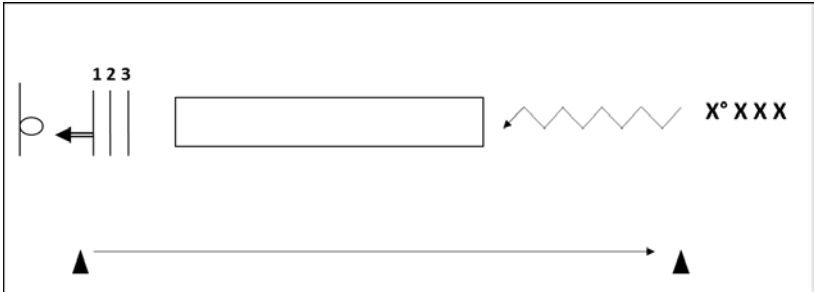


	12.7 - Dissociation – Amplitude	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Dextérité	
Consignes techniques	1 ballon par parcours. Dribbler jusqu'au banc - Faire rouler le ballon sur le banc avec le bout des doigts - Tirer depuis la position 1, 2 ou 3 - Revenir en marchant - Passer le ballon de droite à gauche et inversement en changeant le ballon de main lorsqu'il est devant 	
Matériel	1 ballon 1 banc - 3 lattes – 2 plots	
Evolution	Varier la taille du ballon. Varier le type de panier (Basket Santé, traditionnel).	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs	
Précautions particulières	Rotation des épaules : Garder la tête et le bassin dans l'axe. En cas de douleurs aux membres supérieur, utiliser des ballons de tailles différentes.	