

	13.3 - Endurance	N 3
Habiletés complémentaires	Mobilité	
Consignes techniques	Jeu : L'horloge - 2 équipes. Equipe A, en cercle, faire des passes et les compter. Si le ballon tombe, repartir à zéro. Equipe B, en colonne avec 1 ballon, faire le tour de l'équipe A en dribble et faire la passe au coéquipier. 1 passage par personne. Vainqueur : l'équipe qui fait le plus grand nombre de passes Inverser les rôles.	
Matériel	2 ballons	
Evolution	Idem mais pour l'équipe B tirer avant de faire la passe. Idem mais obligation de marquer avant de faire la passe. Pour les joueurs de l'équipe B ? mettre des exercices de gainage en attendant leur passage.	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Membres supérieurs – Tronc – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Pause boisson entre les manches. Surveiller la couleur des joueurs et moduler les temps de repos.	