

	12. 5 – Dissociation - Coopération	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Agilité	
Consignes techniques	Basket / Foot – Faire 2 cages sur les lignes de fond – Pas de goals – Pas de défenseurs et attaquants statiques près des cages - Jouer dans les limites du terrain de basket. 1 ballon par personne – Tous les joueurs dribblent et se déplacent sur le terrain. Tout en gardant son dribble intervention au pied sur le ballon en mousse. Lors des passes au pied le ballon doit rester au sol - Marquer des buts en faisant franchir le ballon entre les poteaux. Match au temps ou au nombre de but.	
Matériel	1 ou 2 ballon(s) par joueur + 1 ballon en mousse + 4 plots	
Evolution	Varier la taille du terrain. Marquer un lancer franc pour valider son but. Joueur avec 2 ballons de basket chacun.	
Difficulté	Élevée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Position : - Dos droit, jambes légèrement fléchies. - Tête droite, utiliser la vision périphérique. Faire des pauses boissons	