

18.1 - Mobilité - Coordination

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Dissociation - Concentration
Consignes techniques	Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide). Dribbler en se déplaçant. Sans ralentir ou modifier la trajectoire de son déplacement, au signal, toucher le genou opposé de la main libre. Réaliser le mouvement 10 fois et changer de côté (en dribblant avec l'autre main).
Matériel	1 ballon par personne.
Evolution	Varier les parties du corps à toucher... Combiner les touches de plusieurs parties du corps. Modifier le nombre de répétitions. Réaliser l'exercice en fermant les yeux au moment de la touche.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Position : - Dos dans l'axe vertical, limiter les torsions, - Tête dans l'axe vertical, utiliser la vision périphérique. Exercice à faire en décontraction.