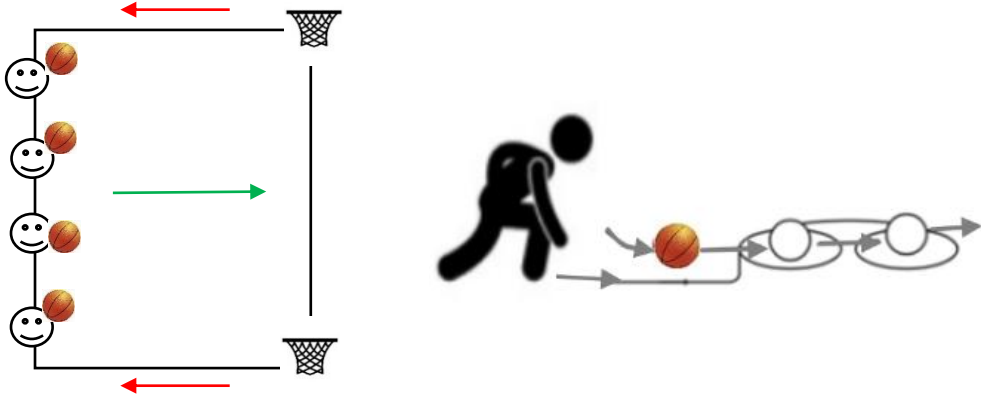


 Basket Inclusif FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	4.2 - Equilibre Coordination / Dissociation - Maîtrise
TEMPS Quand et combien de temps jouons-nous ?	☒ Echauffement ☒ Corps de séance ☐ Fin de séance Durée : 2' à 3' par séquence
ESPACE Où jouons-nous ?	 -Aire de jeu à moduler selon l'effectif (notion de "couloir" large / sécurité) -Zones de départ et de retour + Sens de circulation définis (Aller - Retour)
Matériel	1 ballon par joueur (varier taille-texture-poids ...) / plots
ACTIVITE Comment jouons-nous ?	Seul Faire rouler la balle au sol : 1- La rattraper avant qu'elle n'atteigne une ligne-une zone déterminée La dépasser et l'arrêter avec une partie du corps (mains, pieds, fessiers ...) En intervenant sur les côtés / sur le haut du ballon 2- "Tourner autour" tant que le ballon est en mouvement 1 tour réalisé = 1 tentative de tir possible <i>Autres possibilités :</i> <i>En amont de la situation : Depuis l'intérieur du terrain, lancer la balle en direction des lignes latérales et tenter de la rattraper avant qu'elle ne sorte</i>