

9.4 – Coordination - Concentration

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Précision
Consignes techniques	Se joue à 3. A fait lentement des gestes simples (s'accroupir, se lever, lever un bras, ...). B face à lui l'imites et annonce des chiffres. C placé à côté montre les chiffres avec les doigts. Victoire pour celui qui reste le plus longtemps en B.
Matériel	1 ballon par personne – Utiliser différentes tailles et textures (initiation, traditionnel).
Evolution	Idem avec dribble pour les joueurs A et B. Idem avec déplacements d'un ou des joueurs.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Position : - Dos droit, - Jambes fléchies, écartées largeur des épaules, - Tête droite, utiliser la vision périphérique.