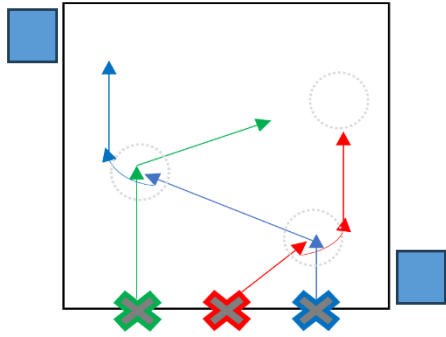
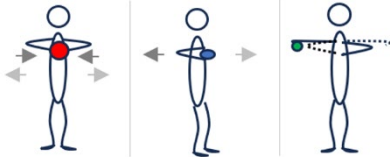
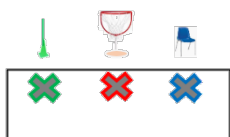


	15.15 - FORCE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Coopération - Précision	
Consignes techniques	3 colonnes de départ ; équipe de 3 joueurs Sur la base de l'exercice « criss-cross » Le joueur au centre se dirige vers un partenaire situé à sa droite <i>ou</i> à sa gauche, passe derrière lui, prend sa place ; cette action déclenche le déplacement du 2^{ème} joueur vers le 3^{ème} joueur, et ainsi de suite Aller : traversée de la zone de jeu, en équipe Retour : à l'extérieur de la zone, en individuel <u>Etape 1</u> A l'aller : marche simple (<i>compréhension organisation</i>) Au retour : marche sur la pointe des pieds <u>Etape 2</u> A l'aller : déplacements en fentes avant Au retour : déplacements latéraux (ie. pas chassés, pas glissés) <u>Etape 3</u> A l'aller : déplacements latéraux Au retour : déplacements au choix (sur pointe de pied, fentes, ... avec combinaison possible) associés à un travail du haut du corps (pression, tirage, ouverture-fermeture, etc.) selon le matériel mis à disposition ■  	
Matériel	Ballons en mousse, coupelles et/ou cerceaux souples, balles de riz et/ou anneaux lestés, élastiques 2 caisses mobiles, 1 but Basket Santé et/ou traditionnel, 1 chaise, 1 jalon, 1 plot	
Evolution(s)	- Réduire ou augmenter les distances entre les joueurs et/ou la longueur de la zone de jeu, dédoubler l'aire de jeu (avec but BS au centre) - Ajouter 1 ballon en mousse par trinôme : échange de la main à la main à chaque croisement (<i>symbolique+</i>) - Donner 1 objet différent à chaque joueur dès le départ : échange à chaque croisement - Conclure chaque traversée par - o 1 tir au panier (joueur en possession du ballon en mousse) - o 1 jeu de précision selon le matériel détenu (1 activité par joueur) <i>Par exemple :</i> ▪ Lancer le cerceau, l'anneau, la coupelle autour du jalon ; faire glisser la coupelle sur le jalon sans le toucher ▪ Tirer à 1 main au panier ▪ Lancer la balle de riz sur la chaise, etc. - Challenge grand groupe / challenge inter-équipes : dans un temps défini, « déménager » un maximum d'objets de la zone de départ vers la zone d'arrivée, etc. 	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Physique	
Précautions particulières	- Respiration et travail de force : expirer à l'effort - Se déplacer uniquement vers l'avant ou latéralement, sans croiser les appuis - Adapter les réalisations et le nombre de répétitions aux capacités et aux besoins de chacun(e) - Vigilance sur les croisements de joueurs (pas de contact) - Recommandation et correction des postures sur le ramassage d'objets tombés ou stockés au sol (<i>stockage surélevé possible</i>) - Phases de lancer en statique : genoux déverrouillés - Auto-grandissement	