

26.2 – Vivacité – Précision

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Equilibre - Réflexe
Consignes techniques	Matérialiser des couloirs pour des déplacements en avant et en arrière sur une seule ligne. 2 joueurs face à face avec un ballon en mousse ou d'initiation à la main. Comme à l'escrime, pour marquer des points, il faut toucher l'adversaire. Définir les zones à toucher (jambes, bras, torse, ...). Le travail peut se faire au nombre de touches ou au temps. Changer les doublettes de travail.
Matériel	1 ballon en mousse ou d'initiation par joueur
Evolution	Idem sans ballon. Idem avec dribble. Pour marquer le point toucher 2 zones différentes successivement.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs
Précautions particulières	Attention aux coups de tête sur les tentatives de touches. Entre les touches : - Faire relâcher les membres supérieurs, - Reprendre la position initiale. Pour les touches sur membres inférieurs : - Fléchir les jambes, - Garder le buste droit.