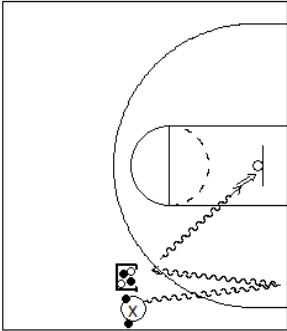


	11.2 - Dextérité - Coordination	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Précision	
Consignes techniques	 Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide) Prendre un ballon dans le chariot à ballons - se déplacer en dribblant jusqu'à la ligne de fond et revenir vers le chariot à ballon - dribbler jusqu'au panier et tir. Le participant récupère son ballon et le dépose dans le chariot à ballons. Nombre de passages élevé (minimum 8 à 10), par joueur.	
Matériel	1 chariot à ballons Des ballons de différentes tailles et textures (d'initiation ou traditionnel)	
Evolution	1ere partie en dribblant avec 2 ballons. Changer le spot de tir.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Pour le tir : orienter les appuis et les épaules vers le panier. En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter le nombre de répétitions, la distance de tir et adapter le type et la taille du ballon.	