

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	12.10 – DISSOCIATION	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Concentration - Endurance	
Consignes techniques	But de jeu : Exécuter et enchaîner des gestes-mouvements individuellement, en rythme (musique puis groupe) 1^{ère} étape : Sans musique, en statique, répétition mouvements / membres supérieurs 1- Un bras en l'air, l'autre vers le sol, avec balle en mousse (en alternance) 2- Passer le ballon (<i>initiation</i>) autour de la taille (dans un sens, dans l'autre) 3- Passer le ballon d'une main à l'autre, du bout des doigts (bras pliés) 2^{ème} étape : Sans musique, répétition mouvements / membres inférieurs Avancer le pied droit puis le gauche puis reculer le pied droit puis le gauche (et inversement) <i>Repères : devant et derrière une ligne, former un carré, ...</i> 3^{ème} étape : Sans musique, associer les mouvements membres supérieurs et inférieurs 4^{ème} étape : En musique ! <i>Mouvements en "2 fois ou 4 fois - 4 temps"</i>	
Matériel	1 balle en mousse et 1 ballon (initiation, mousse) par joueur Musique adaptée aux goûts et aux capacités du public + 1 sono	
Evolution(s)	- Possibilité de débiter sans balle ni ballon - Par petits groupes : Chaque joueur choisit un mouvement à réaliser sur le principe du déroulement initial ; répétition ; réalisation en grand groupe	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Membres supérieurs - Membres inférieurs - Cognitif	
Précautions particulières	Debout : Tête droite (menton parallèle au sol), regard vers l'horizon, poitrine vers l'avant, omoplates proches l'une de l'autre Pose des appuis / "Attaque" du sol : - Vers l'avant, 1^{er} appui + 2^{ème} appui à plat - Vers l'arrière, 1^{er} appui avant du pied puis talon + 2^{ème} appui à plat Phases respiratoires selon mouvements Ramassage du matériel au sol : chevalier servant	