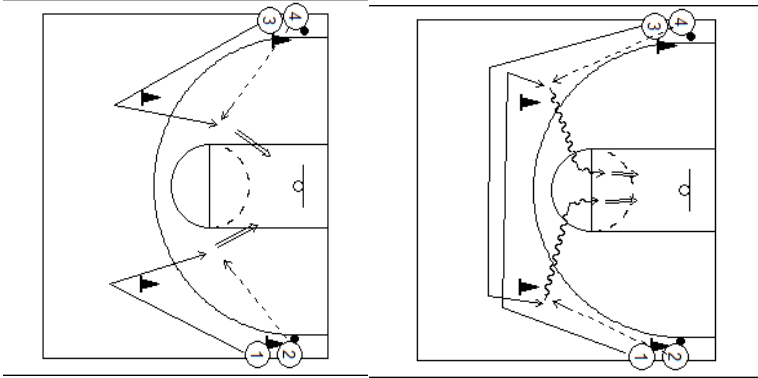


	1.3 – Agilité - Endurance	N 3
Habiletés complémentaires	Précision	
Consignes techniques	 Courir au plot, s'arrêter et flasher. Appeler le ballon, réceptionner et tirer. Le tireur récupère son ballon et va dans la colonne opposée. Le passeur devient tireur.	
Matériel	Plots Ballons (différentes tailles et textures : initiation – traditionnel).	
Evolution	Varier les types de tirs et la distance de tir. Donner des contrats (individuel ou collectif) : aux points, au temps, mix points/temps.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres inférieurs	
Précautions particulières	Limiter le temps selon les capacités des joueurs. Temps de récupération suffisant. Pause boisson. Intégrer dans le parcours un travail de respiration En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter la distance de tir.	