

	2.5 – Amplitude - Souplesse	N 1 N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Maîtrise	
Consignes techniques	Assis sur une chaise ou debout. Ballon tenu à 2 mains. Déplacer le ballon en gardant les bras tendus (en haut, en bas, à gauche, à droite, ...).	
Matériel	1 ballon par joueur – Utiliser différentes textures de ballon (mousse, initiation, traditionnel). 1 chaise par personne.	
Evolution	Augmenter l’amplitude des mouvements. Mettre 2 joueurs face à face – travail identique avec effet miroir. Intervertir les rôles. Réaliser l’exercice les yeux fermés.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs	
Précautions particulières	- Sur une chaise le dos n’est pas en contact avec le dossier - Debout - Appuis largeur des épaules, jambes légèrement fléchies, bassin fixe. En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter l’amplitude des mouvements.	