

12.9 – Dissociation - Vivacité

N 3

Habiletés complémentaires

Précision

Consignes techniques

Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide).

1 ballon par équipe – Relais.

Départ au signal – En dribblant faire un 8 entre les plots et aller marquer.
Une seule tentative de tir.

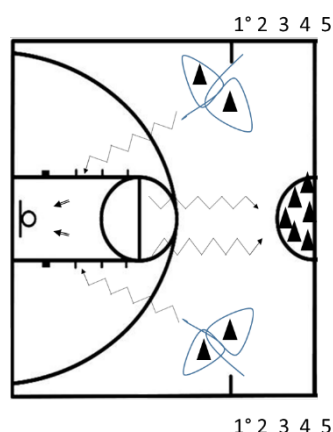
Tir réussi : récupérer une coupelle
donner le ballon main à main au suivant.

Tir raté : donner le ballon main à main
au suivant.

Chaque équipe doit construire une tour
avec les coupelles.

Fin du jeu lorsque toutes les coupelles
sont ramassées.

1 point par plot et les points sont
doublés pour la tour la plus haute.



Matériel

1 ballon par équipe

4 plots

Des coupelles

Evolution

Varier la distance de tir, le parcours.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieur – Membres inférieurs

Précautions particulières

Position pour ramasser les plots :

- Fléchir les jambes,
- Garder le dos dans l'axe vertical.

En cas de douleurs aux membres inférieurs :

- Utiliser les plots hauts,
- Poser les plots et faire la construction sur une chaise, une table.