

26.4 – Vivacité - Endurance

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Agilité - Dissociation
Consignes techniques	Délimiter un espace de jeu. Chaque joueur a un bout de tissu (chasuble/foulard...) accroché au niveau des hanches (dans le short avec un morceau qui dépasse). Objectif : retirer le foulard des autres joueurs tout en conservant le sien. Le jeu peut être individuel ou collectif. Durée : au nombre de foulard arraché, au temps ou au nombre de foulard et temps. Faire plusieurs séquences consécutives (minimum 3).
Matériel	Chasubles 1 ballons par joueur pour l'évolution
Evolution	Idem mais déplacements en dribble. Idem en collectif avec déplacements en passes.
Difficulté	Modérée à intense
Travail	Membres inférieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Attention aux : - Torsions pour éviter la perte du foulard, - Contacts. Demander de garder la tête haute et d'utiliser la vision périphérique. Entre les séquences : - Pauses, - Retour au calme, - Boisson.