

	14.4 – Équilibre – Anticipation	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Concentration	
Consignes techniques	Principe 1,2,3 soleil : 1 ballon par joueur, 1 volontaire sans ballon placé à environ 10 mètres, dos aux autres joueurs. Les joueurs avancent en dribblant pendant que le joueur fait 3 mouvements avec un bras. Quand le volontaire se retourne, tout le monde doit être arrêté balle en main. Si un joueur bouge, perd son ballon, il repart au point de départ.	
Matériel	1 à 2 ballon(s) par joueur (initiation, traditionnel)	
Evolution	Idem avec 2 ballons par personne.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Position : - Garder le dos droit, - Appuis à la largeur des épaules.	