

7.1 Conscience – Résistance

N 2

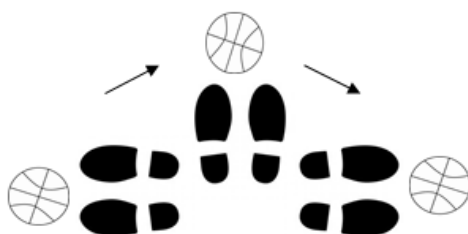
N 3

**Habiletés
complémentaires**

Amplitude

Consignes techniques

Travail sur la gestuelle pour déplacer une charge en rotation.
Les joueurs côte à côte à une distance de bras.
Pivoter latéralement sur ses appuis pour aller chercher et donner le ballon.
Faire au minimum 10 transferts.



Matériel

10 ballons et balles de tailles, textures et poids différents (mousse, initiation, traditionnel, swiss-ball, médecine-ball).

Evolution

Pivot sur un pied pour donner la balle et sur l'autre pour aller la chercher.
Vitesse d'exécution.
Réaliser l'exercice les yeux fermés.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres inférieurs - Tronc

Précautions particulières

Se grandir.
Respiration abdominale avec expiration au moment de l'effort.