

22.1 - Réflexe - Orientation

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Equilibre
Consignes techniques	2 joueurs face à face – 1 joueur avec ballon. Faire rebondir la balle au sol. Après le rebond, rattraper la balle avant le deuxième rebond. Nombre de répétitions élevé (minimum 8). Inverser les rôles.
Matériel	1 ballon ou balle initiation / traditionnel / Tennis / Ping-pong
Evolution	Varié la force du rebond - les types de ballons. Exercice les yeux fermés jusqu'au rebond. Commencer dos à la balle et se retourner au bruit du rebond. Idem les yeux fermés.
Difficulté	Modérée
Travail	Capacités cognitives – Membres supérieurs
Précautions particulières	- Pieds écartés à la largeur des épaules, - Dos dans l'axe vertical, limiter les torsions, - Pivot sur la plante du pied – talon à peine soulevé, - Jambes fléchies. Binômes par taille / force / affinité.