



5.4 - Concentration - Dextérité

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Réflexe - Mémoire
Consignes techniques	Par 2 1 Assis sur une chaise avec le ballon -Deux plots de couleurs différentes positionnés devant les pieds. 2 annonce une couleur. Le joueur doit poser le pied dessus + passe.
Matériel	Par personne 2 plots, 1 chaise, 1 ballon (d'initiation ou traditionnel)
Evolution	Poser le pied sur la couleur qui n'est pas annoncée. Poser le pied opposé au plot. Toucher le plot annoncé puis l'autre. Idem avec dribble au lieu de passe. Réaliser l'exercice en fermant les yeux.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs - Capacités cognitives
Précautions particulières	Dos dans l'axe vertical, pas de contact avec le dossier. Appuis largeur des épaules, Tête droite, utiliser la vision périphérique. En cas de douleurs aux membres supérieurs, utiliser un ballon à texture molle. Faire des groupes par niveau ou par affinité.