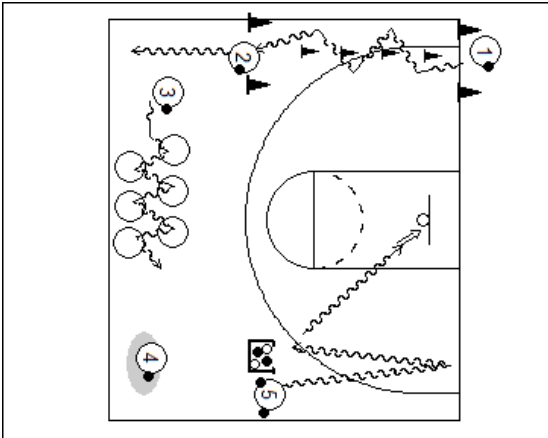


11.11 – Dextérité – Coordination

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Précision
Consignes techniques	 Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide). Atelier 1 : Dribble et slalome entre les plots serrés. Atelier 2 : Dribble en arrière. Atelier 3 : Dribble entre les cerceaux, le ballon doit rebondir alternativement dans les cerceaux. Atelier 4 : Manipuler le ballon sur place (autour de la taille, les jambes, les chevilles, etc). Atelier 5 : Dribble avec 2 ballons jusqu'à la ligne de fond, revenir, déposer un ballon dans le caddie – aller marquer un panier. Enchaîner les ateliers.
Matériel	1 ballon par joueur 8 Plots (petits et grands) 6 Cerceaux 1 Charriot à ballons
Evolution	Augmenter le rythme et le nombre d'enchaînements du circuit.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs
Précautions particulières	Prévoir des pauses Intégrer des pauses boissons