

26.3 – Vivacité – Coordination

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Réflexe - Agilité
Consignes techniques	2 équipes – Définir le rythme des déplacements (marcher – trotter – courir). Chaque joueur des deux équipes choisit un numéro entre 1 et x (selon le nombre de joueurs). Les deux équipes des deux côtés de la ligne centrale du terrain. A l'appel du numéro, l'animateur claque la balle au sol, les joueurs appelés cherchent à prendre possession de la balle pour jouer. Le joueur qui a la balle attaque sur le panier de son choix. Pas de défense. L'animateur peut appeler d'autres numéros tant que le panier n'est pas marqué. Match en X points.
Matériel	Chasubles – 1 ballon
Evolution	Idem + joueur(s) en défense sur une partie ou la totalité du terrain. Le panier où l'équipe attaque est défini selon la position du joueur au départ.
Difficulté	Modéré à élevée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Échauffement des membres inférieurs important. Le ballon au départ doit être en hauteur (niveau des épaules). Pas de contact – Pas de saut. Récupération entre les séquences – Pausages boissons. Veiller à ce que tous les joueurs passent régulièrement.