

12.4 – Dissociation – Agilité

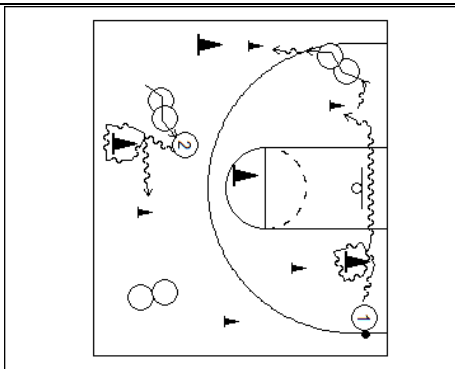
N 2

N 3

Habiletés complémentaires

Analyse de la situation - Dextérité

Consignes techniques



Déplacements en marche ou course (lente, modérée, rapide).

En dribble - faire le tour complet d'un grand plot en posant la main dessus - Aller vers un petit plot, le retourner - se diriger vers 2 cerceaux, les franchir en posant un pied à l'intérieur de chaque cerceau.

1 parcours sur chaque main et aller marquer.

Matériel

1 ballon par joueur

Organiser plusieurs espaces, chacun contient : 1 grand plot - 1 petit plot – 2 cerceaux.

Evolution

Dribbler en alternance.

Coordonner le dribble et la pose d'un pied au sol.

Faire le maximum de parcours en un certain temps (ex : 3 min).

Difficulté

Élevée

Travail

Membres inférieurs – Membres supérieurs

Précautions particulières

Position pour attraper et poser le petit plot :

- Fléchir les jambes,
- Garder le dos droit.