

14.2 - Équilibre – Réflexe

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Coordination
Consignes techniques	Sur 1 pied. Manipulation du ballon autour des segments (tronc, tête, jambe). Changer de pied. Durée longue (ex : 30 secondes par pied). Par 2 avec 1 ballon. Sur 1 pied, reproduire les manipulations de ballon du coéquipier. Inversion des rôles au temps ou au nombre de manipulations.
Matériel	1 ballon par personne.
Evolution	Augmenter la durée de l'exercice. Réaliser l'exercice les yeux fermés. Ajouter le dribble avec la seconde main. Après le mouvement en miroir faire une passe à son vis-à-vis.
Difficulté	Modérée à élevée
Travail	Membres inférieurs – Tronc – Membres supérieurs
Précautions particulières	Position : - Regarder droit devant et fixer un point, - Gagner tout son corps. En cas de douleurs aux membres inférieurs, diminuer le temps de l'exercice, ou donner la possibilité de poser le pied entre différents mouvements. Faire les paires par niveau ou par affinité.