

12.1 - Dissociation – Force

N 3

Habiletés complémentaires	Dextérité
Consignes techniques	Installer un slalom sur un espace étendu. 2 ballons par joueur dont 1 coincé entre les jambes. Parcourir le slalom en dribblant, tout en gardant le ballon entre les jambes.
Matériel	2 ballons par joueur Utiliser différentes tailles et textures de ballons (mousse, initiation, traditionnel)
Evolution	Varier la hauteur du ballon entre les jambes. Varier les dribbles (main forte, main faible, changement de main à chaque dribble, ...).
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs
Précautions particulières	Position : - Dos droit, - Tête droite, Durant les déplacements, le bassin doit rester dans l'axe du déplacement. En cas de douleurs aux membres supérieurs, adapter la texture du ballon.