

	9.3 – Coordination – Coopération	N 1 N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Mobilité - amplitude	
Consignes techniques	2 joueurs face à face avec 1 ballon chacun. L'un fait une passe à terre, l'autre fait une passe directe. Inverser le type de passe au signal sonore.	
Matériel	1 ballon par personne – Utiliser des ballons de différentes tailles et textures (mousse, initiation, traditionnel).	
Evolution	Faire des passes à 1 main et réceptionner à 2 mains et inversement. Passe directe à une main et réception à une main. Passe croisée à une main et réception à une ou deux mains. Varier la distance et la vitesse de passe.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Faire des binômes par niveau ou par affinités. En cas de douleurs aux membres supérieurs, contrôler le nombre et la distance de passes.	