

11.4 – Dextérité – Coordination

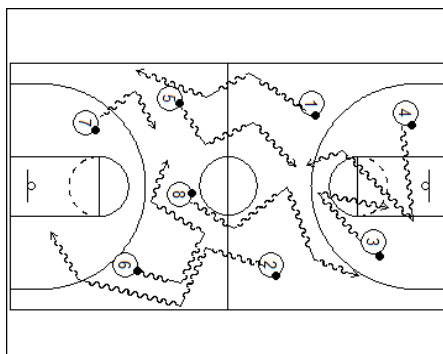
N 2

N 3

**Habiletés
complémentaires**

Endurance

Consignes techniques



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

Se déplacer en dribblant sur toute la surface du terrain.

Donner un temps identique pour chaque consigne.

Dribble main forte – main faible – dribble en alternance – dribble pied et balle au sol simultanément – choix du pied au moment du dribble

Matériel

1 ballon par joueur

Evolution

Faire évoluer les dribbles.

Proposer des mouvements plus complexes, reverse, dribble entre les jambes, dribble dans le dos.

Chasser le ballon des autres joueurs sans perdre le sien.

2 ballons par joueur.

Varié la surface du terrain.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

Dos droit, jambes légèrement fléchies.

Tête droite, utiliser la vision périphérique.

Faire des pauses boissons et de récupérations régulières.