

	11.13 – Dextérité – Vitesse	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Endurance	
Consignes techniques	Relais 2 équipes ou plus, 2 ballons par équipe. Mettre des parcours en parallèle avec des plots. Dribbles, courses, changements de mains, changements.	
Matériel	Ballons de différentes tailles et textures Swiss-ball Plots Cerceaux Chaises	
Evolution	Dribble course avant – course arrière. Dribble avec 1 ballon – 2 ballons.	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Veiller au respect des consignes. Le jeu doit l’emporter sur l’enjeu. Dos droit, limiter les torsions. Tête droite, utiliser la vision périphérique.	