

5.2 - Concentration - Coopération

N 2
N 3

Habiletés complémentaires

Conscience

Consignes techniques

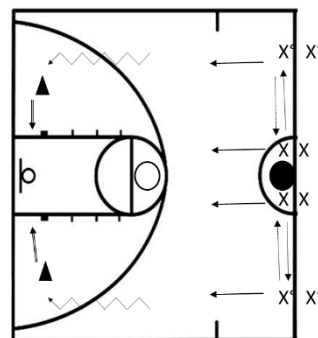
Une ligne de 4 joueurs dont 2 sont dans le rond central avec un swiss-ball bloqué dans le dos.

Déplacement latéral vers le panier en passes avec les joueurs extérieurs

Poser le swiss-ball en tête de raquette. Les joueurs extérieurs dribblent jusqu'au plot et tirent.

Inversement des rôles.

Faire un nombre passages importants dans les 2 positions (de 5 à 10)



Matériel

2 ballons par groupe de 4 personnes (d'initiation ou traditionnel)
1 swiss-ball par groupe de 4 personnes
2 plots

Evolution

Varié la distance du parcours, du tir, des passes.

Difficulté

Modérée

Travail

Tronc - Membres supérieurs

Précautions particulières

Jambes légèrement fléchies,
Epaules face au passeur,
Contracter les abdominaux,
Même gabarit ensemble (taille, corpulence)...