

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	15.14 - FORCE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Coopération - Confiance	
Consignes techniques	En binôme, sous forme d’ateliers Sans déplacement <u>At.1</u> 1 swissball positionné entre les joueurs (zone de contact dorsale) 1- Dos à dos -> Réaliser X flexions <u>At. 2 et 3</u> Ballon tenu par les 2 joueurs Pour l’un, une main dessus-dessous et pour l’autre, une main de chaque côté 2- Face à face -> Réaliser X fentes 3- Face à face -> Tirer vers soi <u>At. 4 et 5</u> Ballon entre les 2 joueurs Mains "derrière la balle", doigts vers le haut 4- Face à face -> Pousser loin de soi 5- Face à face -> Pousser en force opposée	
Matériel	Par binôme : 1 swissball, 1 ballon (mousse / initiation)	
Evolution(s)	Avec un déplacement latéral (distances à parcourir à adapter) : Ateliers 1-3-4-5 <i>Exemple : At.1 : Flexion-extension ou pas chassés en restant fléchi</i> Modifier la forme de travail (parcours, relais ...)	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Membres inférieurs - Membres supérieurs	
Précautions particulières	Composition des binômes / morphologie Positions : - Pieds à plat - Genoux fléchis - Dos droit en respectant les courbures - Omoplates serrées - Squats et fentes : Mouvement lent (les genoux ne dépassent pas la pointe de pied) - Bras (At. 3 et 4) : Travail en isométrie, pas de mouvement de ballon, les forces sont égales Respiration : Préciser la phase expiratoire selon le travail	