

15.3 - Force - Amplitude

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Coopération
Consignes techniques	Selon le nombre de joueurs, se placer en triangle, en carré ou en cercle. Se passer le ballon de main en main, bras tendus dans un sens puis dans l'autre. Seul le haut du corps bouge. Position tenue fermement pour la réception et le passage de la balle. Décontracter les membres inférieurs entre les passages. Faire plusieurs fois un nombre élevé de répétitions (par exemple 2 X 10).
Evolution	Modifier les positions pour permettre de travailler le passage du ballon sur d'autres axes et ou plans côte à côte ou de dos. Utiliser des ballons de tailles différentes. Augmenter le nombre de séries et/ou répétitions.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Abdominaux
Précautions particulières	Position : - Dos dans l'axe vertical, - Appuis écartés à la largeur des épaules, - Jambes légèrement fléchies. Travail sur l'inspiration et l'expiration. En cas de douleurs aux membres supérieurs ou au dos, limiter l'amplitude des mouvements, le nombre de répétitions.