

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | <b>11.5 – Dextérité - Amplitude</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>N 1</b><br><b>N 2</b><br><b>N 3</b> |
| <b>Habiletés complémentaires</b>                                                  | Souplesse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |
| <b>Consignes techniques</b>                                                       | Jongler avec le ballon à 1 ou 2 mains debout ou assis.<br>S’auto-lancer la balle de plus en plus haut.<br>A chaque réception de balle, changer la position des mains. Réception à 1 ou 2 mains.<br>Le ballon doit être toujours en mouvement.<br>Finir le travail par un tir.<br>Travail au temps ou au nombre de jongles. |                                        |
| <b>Matériel</b>                                                                   | 1 chaise ou un swiss -ball par personne<br>1 ballon par personne - Utiliser différentes tailles et textures de ballon (mousse, initiation, traditionnel).<br>1 but de Basket Santé.                                                                                                                                        |                                        |
| <b>Evolution</b>                                                                  | Idem avec un partenaire.<br>Idem et donner une double tâche pour un segment libre.                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |
| <b>Difficulté</b>                                                                 | Modérée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
| <b>Travail</b>                                                                    | Membres supérieurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |
| <b>Précautions particulières</b>                                                  | Assis : Pieds à plat au sol, écartés à la largeur des épaules.<br>Aucun contact du dos avec le dossier du siège.<br><br>En cas de douleurs aux membres supérieurs limiter le nombre de jongles.                                                                                                                            |                                        |