

11.1 - Dextérité - Coordination

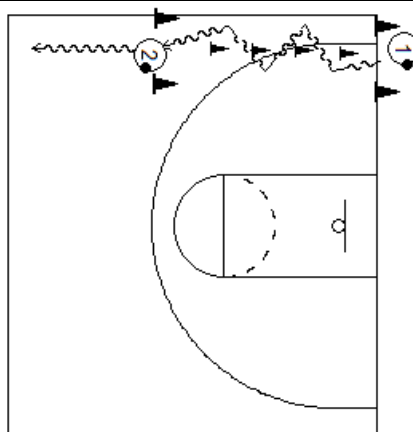
N 2

N 3

Habiletés complémentaires

Précision

Consignes techniques



Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide).

Tous les déplacements se font en dribble :

- 1- Slalomer entre les plots
- 2- En ligne droite jusqu'à la ligne médiane
- 3- Revenir sur le côté jusqu'à la ligne de fond.

Réaliser un nombre de passages importants (de 8 à 10).

Matériel

1 ballon par personne (d'initiation ou traditionnel).
8 plots

Evolution

Varier la vitesse d'exécution.
Diminuer la distance entre les plots - Augmenter la distance en ligne droite.
Réaliser l'exercice en marche arrière, main gauche, main droite.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

Le temps de retour sur le côté est un temps de récupération active.
Il est possible de se désaltérer sur le retour.
Le retour doit permettre à chaque joueur de ne pas être essoufflé lorsqu'il débutera le passage suivant.
En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter le nombre de répétitions, la distance et adapter le type de ballon.