

	5.7 - Concentration – Dextérité	N 1 N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Réflexe - Précision	
Consignes techniques	Chaque personne jongle avec le ballon à deux mains. L'animateur désigne une cible distincte (panier, plot, chaise, mur, ...). Lancer le ballon sur cette cible.	
Matériel	1 ballon par personne - Utiliser différentes textures et tailles de ballon (mousse, plastique, traditionnel).	
Evolution	Choisir des cibles pour faire pivoter le joueur avant de viser la cible. Donner des cibles de plus en plus petites.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs – Capacités cognitives	
Précautions particulières	Position : - Dos aligné dans l'axe vertical, - Appuis largeur des épaules, - Jambes légèrement fléchies, - Tête droite, utiliser la vision périphérique. En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter la distance des cibles, le nombre de répétitions.	