

9.2 – Coordination – Dextérité

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Vivacité
Consignes techniques	Lancer le ballon en l'air - le rattraper dans le dos. Faire rebondir le ballon au sol devant soi - Passer sous le ballon et le réceptionner dans le dos.
Matériel	1 ballon par joueur
Evolution	Idem mais après avoir lancé le ballon en l'air ou claqué au sol pour le rebond, faire un tour complet avant d'attraper le ballon.
Difficulté	Élevée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs
Précautions particulières	Attention à l'équilibre. Le tour sur soi doit se faire avec des appuis larges en pivotant. Dos droit, Tête droite, Jambes légèrement fléchies.