

### EXERCICE 3 TRAVAIL DE COORDINATION, LATÉRALISATION, RÉACTIVITÉ



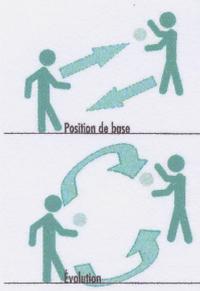
- Position de base**  
Face à face désaxé, chaque participant a un ballon dans les mains.
- Consigne**  
Lancer des ballons en simultané puis déplacement latéral pour les réceptionner.
- Variantes**
- Fléchir sur la position de base.
  - Types de lancers.
  - Distances entre les participants.
- Évolution**
- Même exercice avec envoi d'un deuxième ballon avec le pied (semelle) en simultané.

### EXERCICE 4 TRAVAIL DE COORDINATION, RÉACTIVITÉ, PROPRIOCEPTION



- Position de base**  
Le réceptionneur est dos au lanceur. Distance entre les participants : 5 mètres environ.
- Consigne**  
Le lanceur annonce son lancer par un signal (mot ou couleur), le réceptionneur se retourne et doit attraper le ballon. Changer de rôle à chaque passage.
- Variantes**
- Types de lancers.
  - Distance entre les participants.
- Évolutions**
- Position de base du lanceur.
  - Envoi par le lanceur d'un deuxième ballon avec le pied (semelle).

### EXERCICE 5 TRAVAIL DE COORDINATION, RÉACTIVITÉ, PROPRIOCEPTION



- Position de base**  
Face à face désaxé, un ballon pour les deux participants.
- Consigne**  
Le participant en possession du ballon effectue un envoi vertical (devant lui) et vient sitôt prendre la place de l'autre participant qui sera venu récupérer le ballon (face à lui) avant qu'il ne tombe au sol.
- Variantes**
- Autoriser un rebond.
  - Sens de rotation.
- Évolutions**
- Mettre un ballon pour chaque participant.
  - Retrouver la position de base du lanceur par un demi-tour avant la réception.