**Consignes de l’exercice :**

**Echauffement dissociation haut bas :**

* Le joueur court vers l'avant (flèche bleue) avec le ballon dans ses mains. Il doit faire passer le ballon dans son dos en même temps et faire des tours tout au long du parcours.
* Toujours en faisant passer le ballon dans son dos, le joueur fait des pas chassés (fléche blanche) puis faire une marche arrière (flèche rouge) et repart en pas chassés pour finir en marche avant...
* En échauffement, pendant 5-10 minutes... vous pouvez varier les actions avec le bas du corps et avec le haut du corps (les joueurs peuvent faire rebondir le ballon par exemple, lancer le ballon et le rattraper, ...)

**Objectifs pédagogiques :**

* Coordination et dissociation segmentaire
* Amélioration de la motricité
* Renforcement de la concentration

**Matériels :**

* Ballons
* Cônes