

Les qualités de coordination



Sommaire

- 1) Définition
- 2) Les 5 qualités de coordination
- 3) Apprentissage



Selon Robert...

- **Qualité**
Condition nécessaire pour réaliser une certaine performance
- **Coordination**
Combinaison des contractions des muscles en vue d'une action bien ordonnée

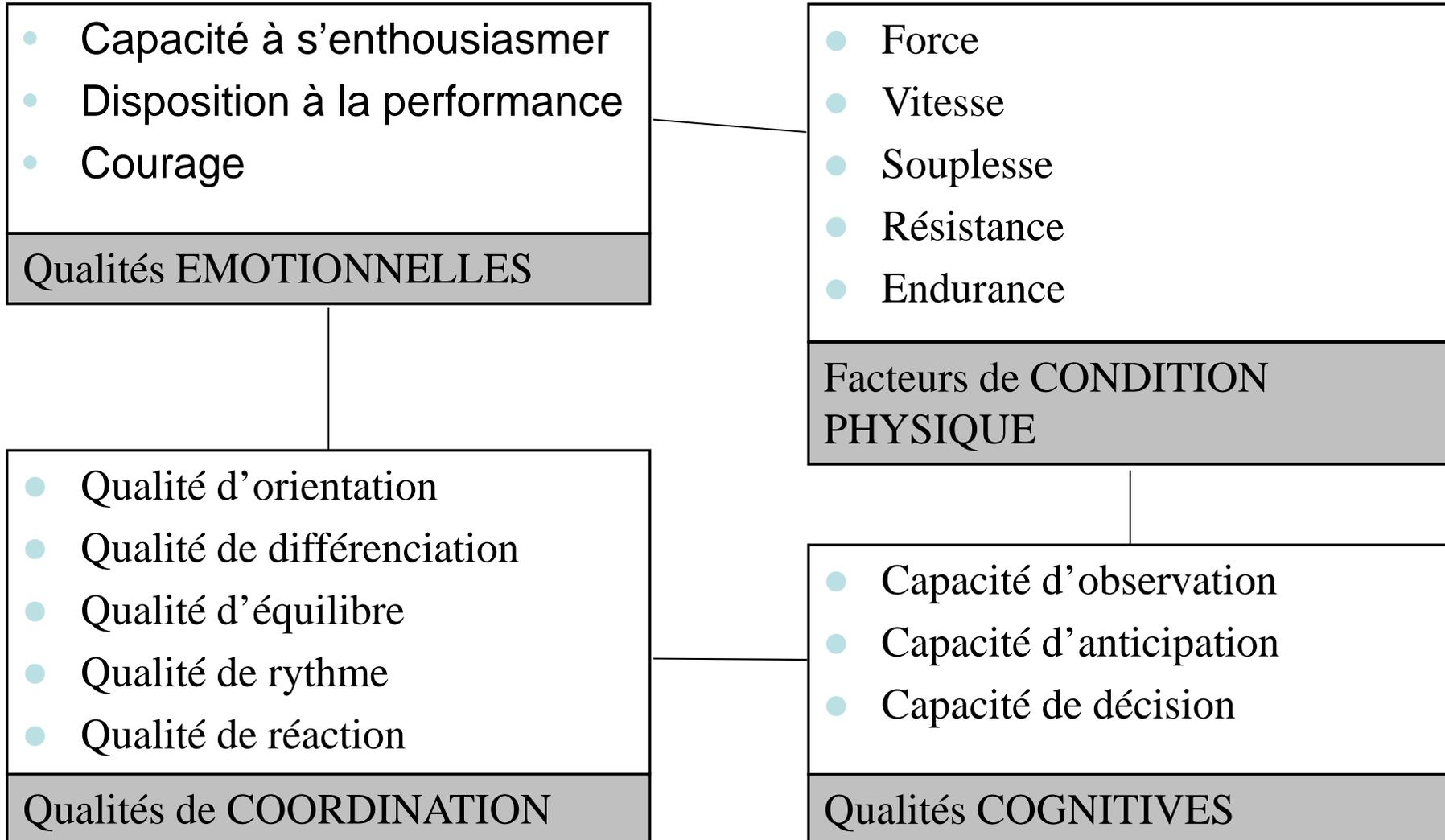


A quoi ça sert ?

- Difficilement mesurable individuellement
- Se mesurent dans une action
 - Maîtrise d'un mouvement
 - Adaptation à des conditions changeantes
 - Apprentissage des gestes techniques
 - Le Tir
 - La passe
 - Le dribble



Habilitété





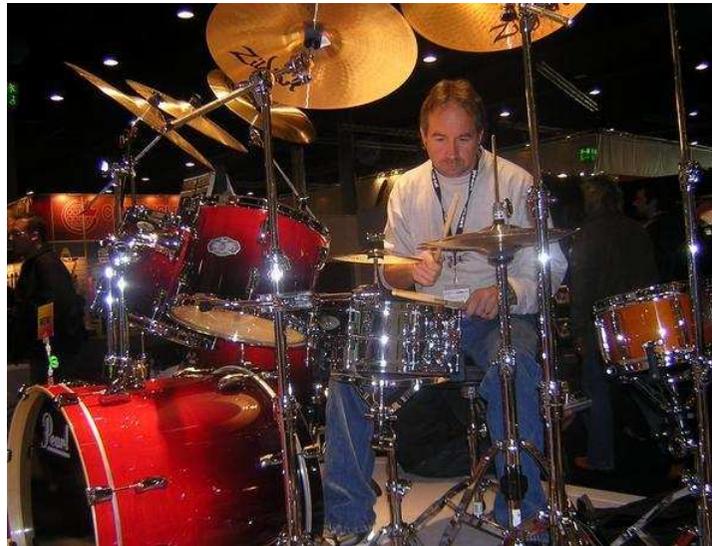
Orientation



Capacité à se repérer dans l'espace et à tenir compte des modifications spatiales de l'environnement



Différenciation



Capacité à adapter la force aux différents muscles en fonction de ce qui est le plus important



Réaction



Capacité à analyser rapidement les situations et à engendrer des réponses motrices appropriées



Equilibre



Capacité à maintenir une position ou à la trouver rapidement dans des situations difficiles



Rythme



Capacité à réaliser un mouvement de manière rythmée ou à saisir un rythme donné



Méthode d'apprentissage

- Parcours
- Petits jeux d'introduction au basketball
- Exercices
 - Introduire des variantes
 - Varier pour progresser