









## **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



#### **Définition**



## Habileté

- Capacité à s'enthousiasmer
- Disposition à la performance
- Courage

Qualités EMOTIONNELLES

- Qualité d'orientation
- Qualité de différenciation
- Qualité d'équilibre
- Qualité de rythme
- Qualité de réaction

Qualités de COORDINATION

- Force
- Vitesse
- Souplesse
- Résistance
- Endurance

Facteurs de CONDITION PHYSIQUE

- Capacité d'observation
- Capacité d'anticipation
- Capacité de décision

Qualités COGNITIVES





## **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**



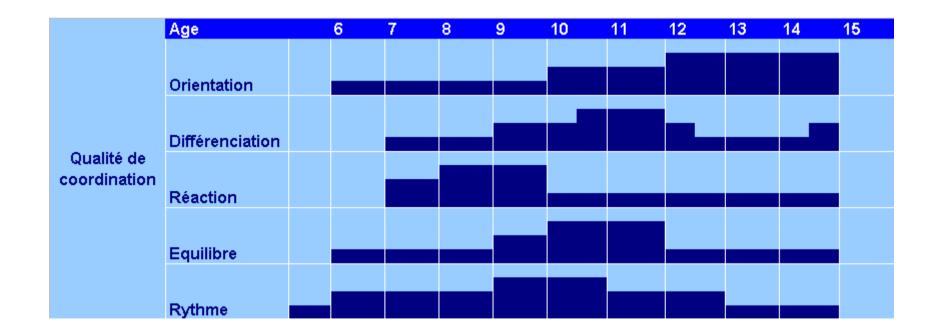
Capacité à réaliser un mouvement de manière rythmée ou à saisir un rythme donné







# Qualité de coordination et âge d'apprentissage









# Méthode d'apprentissage

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