

# Petits jeux de ballons: Ascenseur

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à dribbler dans différentes positions.

Dribbler sans interruption en passant de la position debout, à genoux, assise, couchée, puis retour.



## Variantes

### plus difficile

- Qui arrive à faire de même avec deux ballons?
- Idem, mais avec deux ballons différents.

**Matériel:** 1 ballon de handball et évent. 1 ballon de basket



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**