

# Petits jeux de ballons: Farces et attrapes

Attraper une balle dans des conditions difficiles. Dans cet exercice, celle-ci est réceptionnée de manière peu conventionnelle.

Lancer la balle et la rattraper dans son dos, sans se retourner.



## Variantes

- Lancer la balle vers le haut et la rattraper avec différentes parties du corps (nuque, dos des mains, entre les pieds, etc.).
- A lance la balle par le haut à B qui la rattrape avec une partie du corps déterminée. A essaie de l'imiter puis il tente le coup avec une autre partie du corps et c'est B qui l'imité.

**Matériel:** 1 balle de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**