# Petits jeux de ballons: Siège mobile

**Cet exercice améliore la capacité de coordination et le rythme. Idéal pour clore une leçon.**

Assis, jambes tendues. Ouvrir et fermer les jambes tout en dribblant une fois à gauche, au milieu et à droite.

## Variantes

- Idem avec les jambes surélevées.
- Dribbler autour du corps.

**Matériel:** 1 ballon de handball ou 1 balle de tennis

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**