

Petits jeux de ballons: Frères siamois

Coopérer et réagir rapidement sont les compétences sollicitées dans cet exercice. Quelle paire est la plus efficace?

Par deux. Les partenaires coincent un ou plusieurs ballons entre eux et traversent un parcours semé d'embûches. Sous forme d'estafette ou de course-poursuite. Si un ballon tombe, on le récupère à l'endroit où il a échappé. Possible aussi par groupes de trois ou quatre, avec plusieurs balles.



Variante

Disposer des piquets (slalom) ou des bancs suédois retournés.

Matériel: 2 ballons soft ou de baudruche, piquets, bancs suédois



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO