

# Lancer: Balle au centre

**Objectif de cet exercice:** tenter de déplacer un ballon lourd dans le camp adverse en lançant des balles. Des consignes supplémentaires peuvent être ajoutées pour compliquer la tâche.

Alternative au rollmops pour les plus jeunes. Déterminer un cercle de dix mètres de diamètre, séparé au milieu par une ligne. Deux équipes face à face. Le but est de repousser dans le camp adverse, à l'aide de petits ballons, une balle placée sur la ligne centrale.

## Variante

### plus difficile

Ajouter des consignes: lancer la balle sur une jambe, assis, à deux mains, etc.

**Matériel:** Balles de gymnastique et médecine balles



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**