

Petits jeux de ballons: Trois dimensions

L'accent de cet exercice est mis sur la mobilité. Par deux, les élèves se passent le ballon de diverses manières.

A et B, dos à dos, bras tendus, se passent le ballon par-dessus la tête, entre les jambes et enfin de côté.



Variante

Ballon lourd, de basket ou de volley en fonction de la force des élèves

Matériel: 1 ballon de basket, 1 ballon lourd, 1 ballon de volley



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO