

# Coordination – Orientation: Rois du dribble

L'objectif de cet exercice est d'apprendre à s'orienter correctement tout en dribblant.

Chacun dribble sa balle dans un espace délimité tout en essayant de chasser celle des adversaires. Celui qui perd le contrôle de son ballon descend d'une ligue. Qui restera dans le premier terrain jusqu'à la fin du temps réglementaire? Contacts interdits.



**Matériel:** Balle

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**