Lancer: Balle au château

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la précision des tirs, mais également des passes.

Dresser un château (quilles, branches en plein air) au milieu d'un cercle. Les joueurs autour du cercle essaient de toucher les quilles protégées par un gardien. Ce dernier peut utiliser soit les mains, soit les pieds, ou encore les deux pour protéger son bien. Celui qui touche une quille devient gardien.

Variantes

- Essayer de faire tomber un ballon lourd du caisson.
- La cible doit être touchée par des tirs indirects (qui touchent le sol avant). Qui parvient à protéger le château le plus longtemps?

Matériel: Quilles, évent. caissons

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO