

## Petits jeux de ballons: Sans les mains

La tension du corps et la force sont entraînées de manière ludique au cours de cet exercice de passes.

A et B, assis, se font des passes à l'aide des pieds.



### Variante

Avec des balles et ballons différents.

**Matériel:** 1 balle de gymnastique, 1 ballon de volley, 1 ballon de basket, 1 ballon de futsal, 1 ballon lourd, 1 balle d'unihockey, deux tapis de sol



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO