

## Vitesse – Bases : Balle invisible

Cet exercice a pour objectif d'apprentissage l'entraînement des réactions par deux et avec une balle.

Former des paires. B se tient derrière A, à une longueur de bras. Il lâche un ballon sur le sol. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de rattraper la balle avant le second rebond. Changer de rôle après cinq essais.

### Variante

B lance la balle par-dessus A qui essaie de la rattraper le plus vite possible. Qui réussit avant que la balle tombe au sol?

**Matériel:** Balles



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**