

## Entraînement avec engins – Mobilo: Rebonds

Cet exercice ludique propose simultanément deux défis: demeurer en équilibre sur un support instable et dribbler un ballon sous une jambe.



Debout sur le coussin, dribbler avec un ballon (illustr. 1). Puis, en équilibre sur le coussin, dribbler le ballon sous la jambe libre (illustr. 2).

**Matériel:** Coussin, ballon

---

Source: «mobile» 3/2005, p. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**