Burner Games – Pleins gaz: Balle assise tandem

Cet exercice se déroule par deux. Un joueur touché est libéré s'il parvient à s'emparer du ballon.

Nombre de joueurs	16-36
Intensité	xxx
Matériel	x
Temps	x

Balle assise par équipes de deux. On ne peut pas marcher avec la balle mais les passes entre coéquipiers sont permises. Le joueur touché doit s'asseoir. Il est libéré s'il récupère un ballon ou si son coéquipier lui adresse une passe. Si les deux coéquipiers sont touchés, ils doivent effectuer un gage (tours de salle, abdominaux, etc.) avant de revenir en jeu. Le joueur qui rattrape une balle n'est pas considéré comme touché, au contraire! Comme récompense, il peut effectuer trois pas avec la balle en mains.

Matériel: 6-8 balles soft

Source: Muriel Sutter, auteur de l'ouvrage «Burner Games»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO