

S'emparer de la balle

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 1 petit tapis
- 1 ballon

Exercice:



Recroquevillé au milieu d'une surface délimitée, (A) se cramponne de toutes ses forces à un ballon (p. ex. à quatre pattes sur le ballon), tandis que (B) tente de le lui dérober. Après avoir réussi l'exercice, inverser les rôles.

Variante : chronométrer le temps jusqu'à ce que la balle soit récupérée ou donner un temps limite pour l'essai.