

Nr. du poste

Slalom

Mise en place du poste:

Faire un slalom avec les cônes (placer latéralement les cônes).

Matériel:

- 1 ballon de basket
- 1 ballon de volley
- 1 ballon de handball
- 1 balle en mousse
- 1 balle de tennis
- 1 balle de Unihockey
- 1 ballon de foot
- x cône

Exercice:



Dribbler avec deux balles différentes. Faire le slalom.

Variante: dribbler les deux balles en même temps ou de manière alternée.