

## **JEUX DE BALLE**

### **au sol**

Avec une balle (ou un ballon) on s'entraîne à "dribbler", c'est-à-dire qu'on doit faire rebondir la balle (ou le ballon) sans s'arrêter, un peu à la manière d'un yoyo.

On peut changer de main, puis on peut aussi marcher en continuant à faire rebondir la balle, on peut encore courir.

Une règle amusante consiste à suivre avec la balle une ligne qu'on aura tracée par terre. Lorsque la balle sort du chemin, on doit repartir au début.

Lorsque le chemin est droit ce n'est déjà pas facile, mais lorsque le chemin est tortueux cela devient parfois impossible.

Ne l'oubliez pas lorsque vous tracerez votre route.

Lorsque vous serez expert en ligne droite simple, ajoutez des obstacles à contourner ou à franchir sans arrêter de dribbler.