

Jeu – Ballon en rangée (1 ballon)

Les joueurs sont divisés en deux groupes, ils sont assis en deux lignes parallèles à quatre pieds l'une de l'autre, mais le visage tourné dans des directions opposées. Les pieds des joueurs touchent le dos de celui qui le précède. Une ligne est tracée à mi-chemin entre les deux équipes. Le ballon est placé sur cette ligne. Au signal les joueurs, en utilisant seulement leur main située vers la ligne, essaient d'amener le ballon en avant du premier joueur de leur équipe, s'ils réussissent ils marquent un point. Le ballon ne doit pas quitter le sol. Pour varier, inverser les équipes pour qu'elles puissent utiliser leur autre main.