

Jeu – Capturer le fort (1 ballon)

Diviser les joueurs en deux équipes, les attaquants et les défenseurs. Les défenseurs forment un cercle, ils se tiennent par les mains et regardent vers l'extérieur. Un des défenseurs est au centre. Les attaquants entourent le fort à environ 3 m de distance. Ils essaient d'envoyer le ballon dans le fort en le faisant passer entre les jambes ou au-dessus de la tête des défenseurs. Lorsque le ballon est lancé au-dessus des têtes, le joueur au centre du cercle peut l'attraper et le relancer aux attaquants. Si le ballon touche au sol à l'intérieur du cercle soit en passant entre les jambes ou au-dessus de la tête des défenseurs les joueurs changent de rôle.