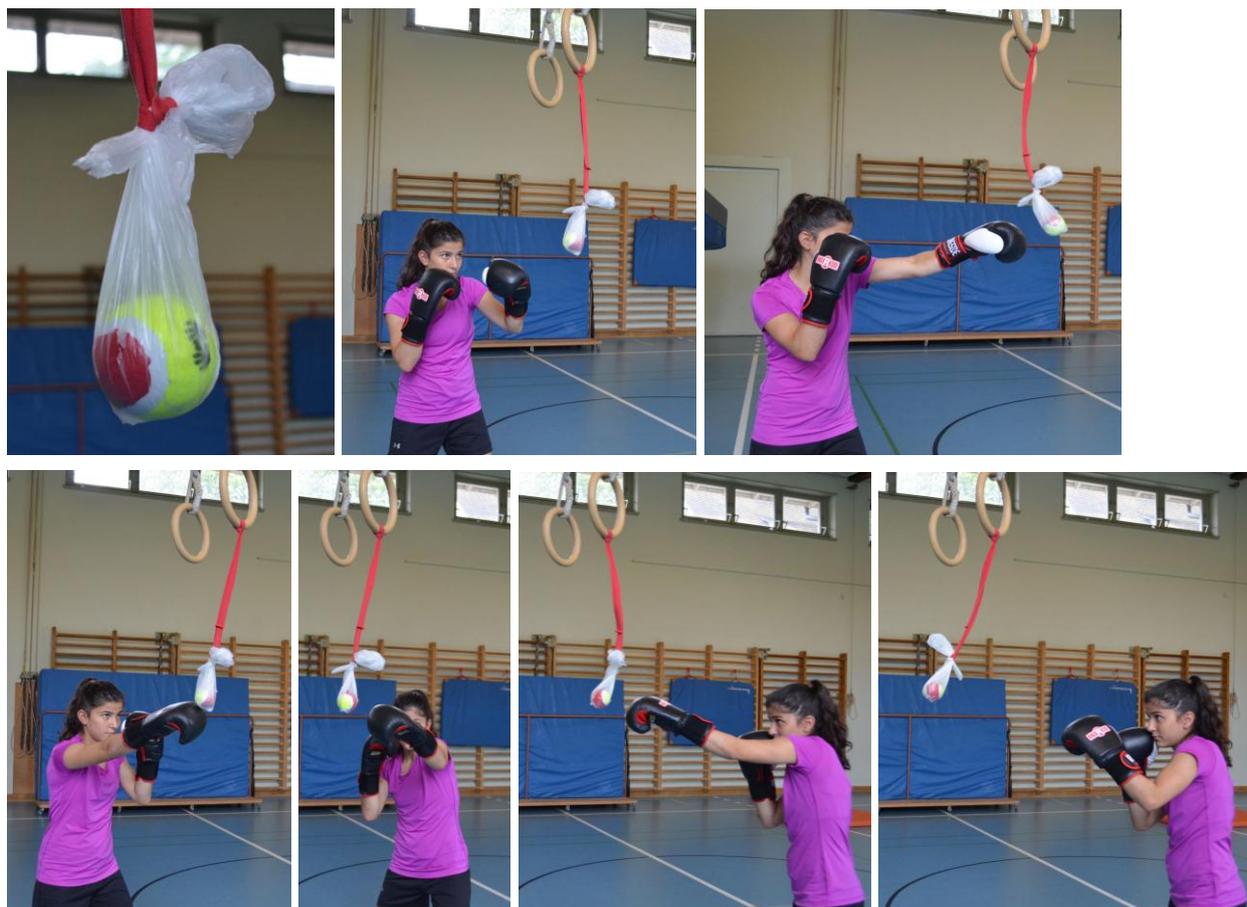


## B6) Boxer sur petite balle: Précision et contrôle de la force



### Critères:

**Position de départ:** Position de boxe. Distance par rapport à la balle de tennis: avec le bras tendu et les hanches tournées, le boxeur touche juste la balle.

**Déroulement:** Toucher la balle avec des directs «doux», de manière à ce qu'elle bouge le moins possible (oscillation de 30 cm au max.). Commencer lentement.

**Progression:** Dès que le boxeur maîtrise la tâche, il se déplace autour de la balle avec de petits pas glissés afin de frapper depuis un angle différent. Augmenter le tempo en cas de réussite, ralentir si la balle balance trop.

- Le deuxième boxeur frappe sur une autre paire d'anneaux sur une «balle-point» (balle évent. plus grande, par ex: ballon de handball). Après la première série, changer les places.