

Dix à la suite

Moi + Ballon: Je réussis 10 x à...



... dribbler avec le poing droit.



... dribbler avec le poing gauche.



... jongler avec rebond intermédiaire sur le sol (gauche et droite).



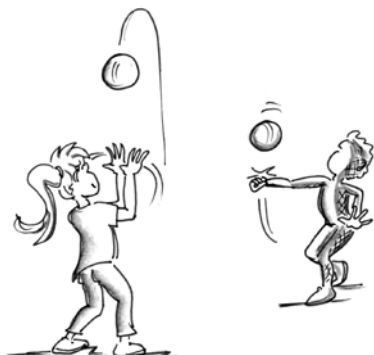
... jongler sans rebond sur le sol (gauche et droite).



... dribbler, s'asseoir et se relever.



... tenir le ballon en équilibre sur l'avant-bras (gauche/droite 10 sec à chaque fois).



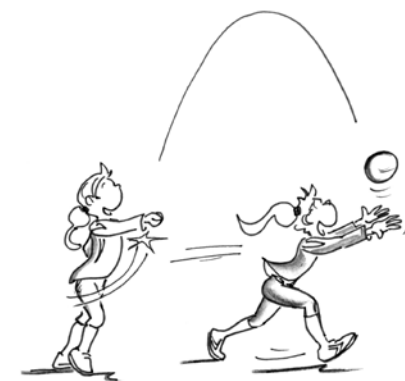
... jouer le ballon vers le haut avec l'avant-bras, taper dans les mains et le rattraper.



... jouer le ballon vers le haut avec l'avant-bras, tourner sur soi-même et le rattraper.



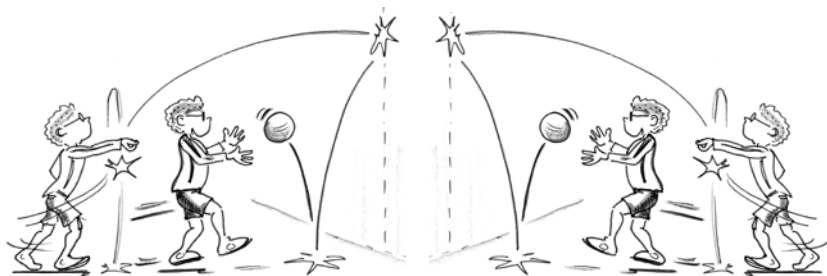
... faire rebondir le ballon sur le sol, sauter et le rattraper au point le plus haut.



... servir vers l'avant, sprinter et rattraper directement le ballon.

Dix à la suite

Moi + Ballon + Mur: Je réussis 10 × à...



... servir avec le poing droit contre le mur et rattraper le ballon après un rebond sur le sol.



... servir avec le poing gauche contre le mur et rattraper le ballon après un rebond sur le sol.



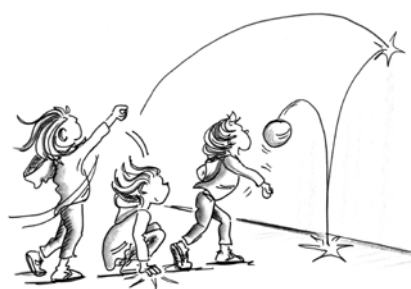
... servir avec le poing droit contre le mur et rattraper directement.



... servir avec le poing droit contre le mur et rattraper directement.



... jouer contre le mur avec rebond intermédiaire sur le sol en continu.



... jouer contre le mur avec rebond intermédiaire sur le sol et toucher le sol après chaque contact avec le ballon.



... lancer contre le mur via le sol, réceptionner avec le bras droit directement et bloquer le ballon.



... lancer contre le mur via le sol, réceptionner avec le bras gauche directement et bloquer le ballon.



... servir contre le mur, réceptionner sans rebond sur le sol et rattraper le ballon.



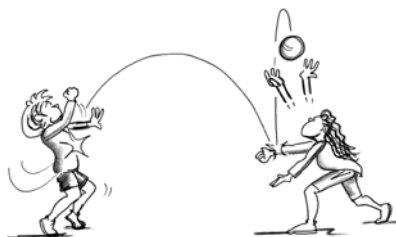
... jouer en continu contre le mur sans rebond sur le sol.

Dix à la suite

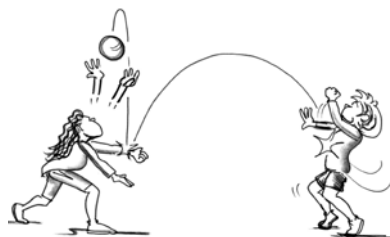
Moi + Ballon + Toi: Je réussis 10× à...



... servir. Le partenaire rattrape directement le ballon.



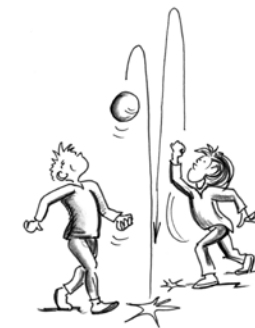
... servir. Le partenaire réceptionne avec le bras droit et rattrape le ballon.



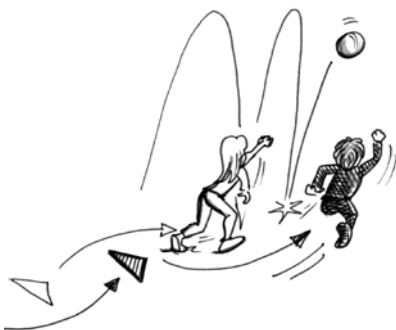
... servir. Le partenaire réceptionne avec le bras gauche et rattrape le ballon.



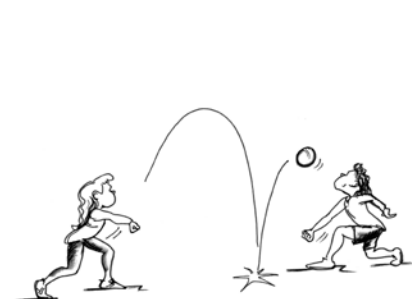
... s'échanger le ballon après une passe à soi-même.



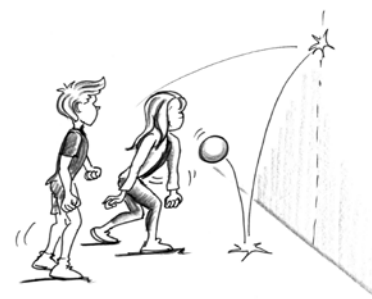
... jouer le ballon à tour de rôle vers le haut.



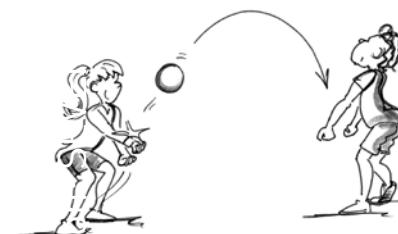
... jouer à tour de rôle vers l'avant avec rebond intermédiaire sur le sol.



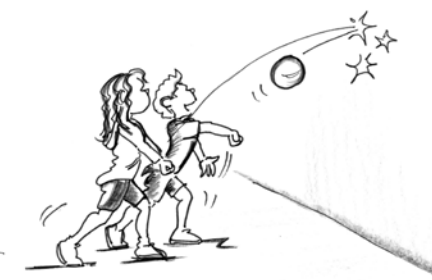
... s'échanger le ballon avec rebond intermédiaire sur le sol.



... jouer contre le mur avec rebond intermédiaire sur le sol.



... s'échanger le ballon sans rebond intermédiaire sur le sol.



... jouer contre le mur sans rebond intermédiaire sur le sol.