

Jonglage direct

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



**Jongle avec le ballon sans rebond intermédiaire.
A droite et à gauche.**

Variantes

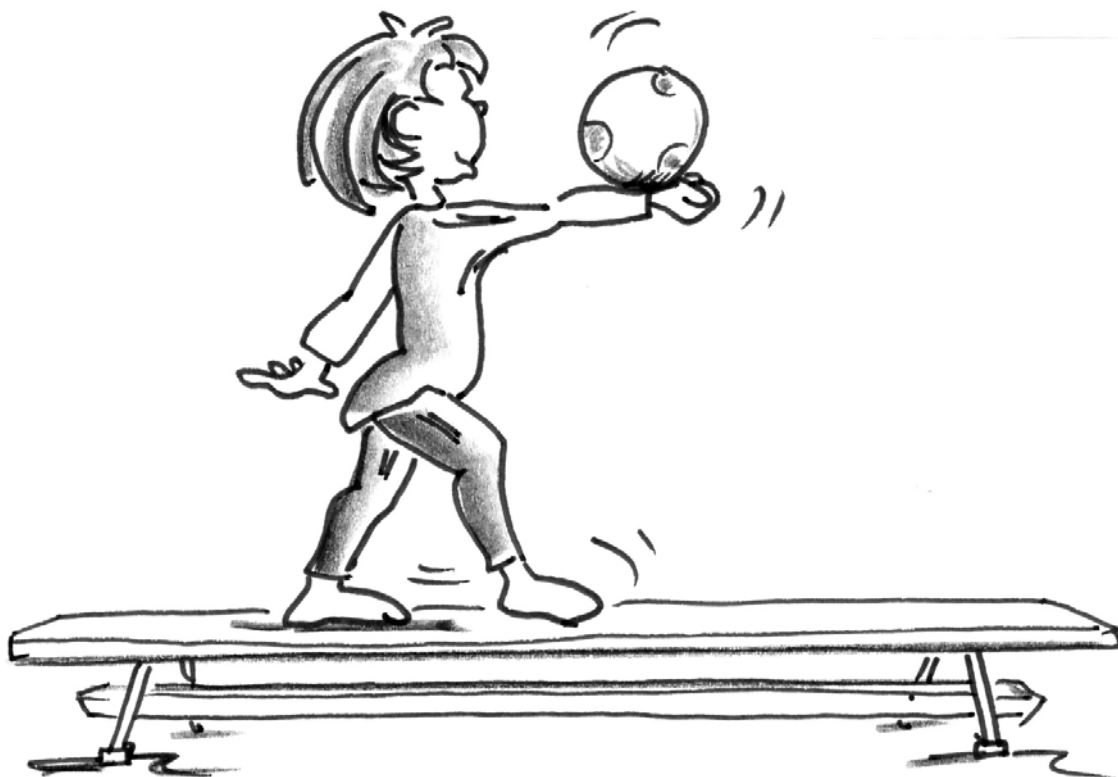
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Jouer alternativement à droite et à gauche.
- Respecter une suite: deux fois à droite, trois fois à gauche, etc.

Equilibre sur le banc

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon, banc suédois



Maintiens le ballon en équilibre sur l'avant-bras tout en marchant sur le banc suédois. A droite et à gauche.

Variantes

- Fermer un œil.
- Utiliser différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Réception haute

Niveau: ● ● ●

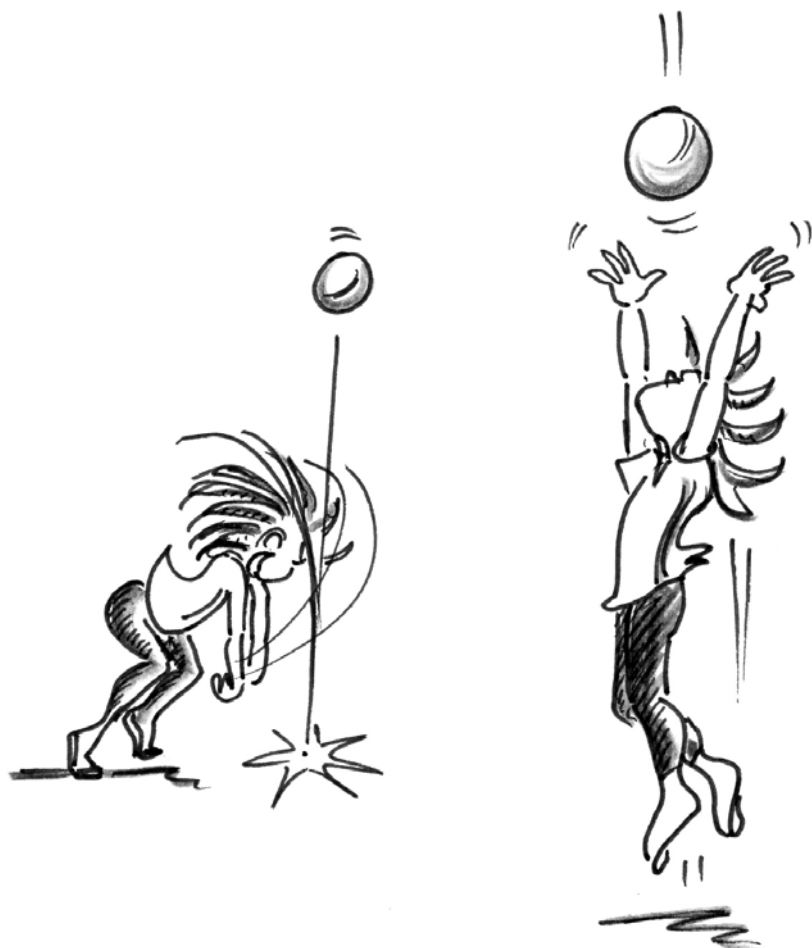
Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon

Fais rebondir le ballon sur le sol et rattrape-le au point le plus haut.

Variantes

- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Dribbler le ballon vers l'avant de manière à devoir sprinter pour le rattraper.
- Rattraper à une main.

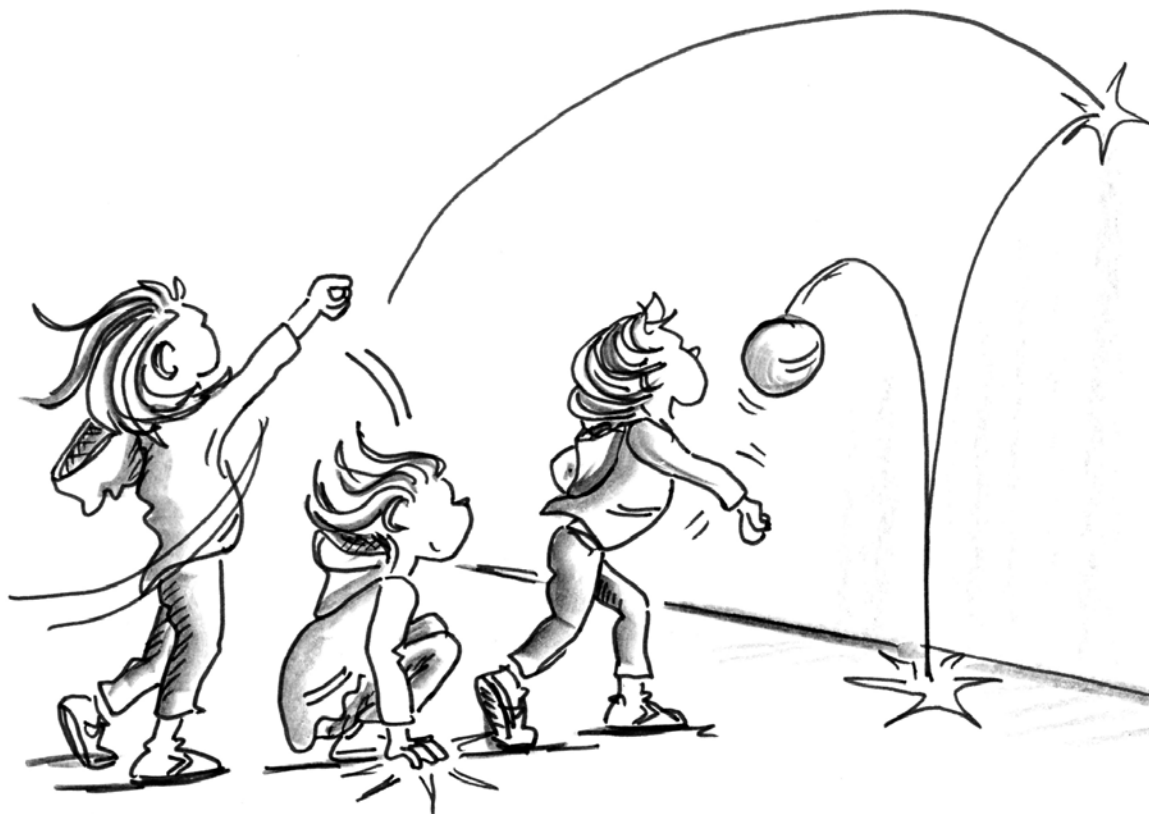


Toucher le sol

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Joue le ballon contre le mur, touche le sol et rejoue-le après un rebond. A droite et à gauche.

Variantes

- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Jouer alternativement à droite et à gauche.

Service direct

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



**Sers contre le mur et rattrape le ballon directement.
A droite et à gauche.**

Variantes

- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Contre le mur après rebond

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Fais rebondir le ballon sur le sol avant de le frapper contre le mur. Rattrape-le directement. A droite et à gauche.

Variantes

- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Réceptionner en hauteur ou rejouer le ballon directement.

Rotation complète

Niveau: ● ● ●

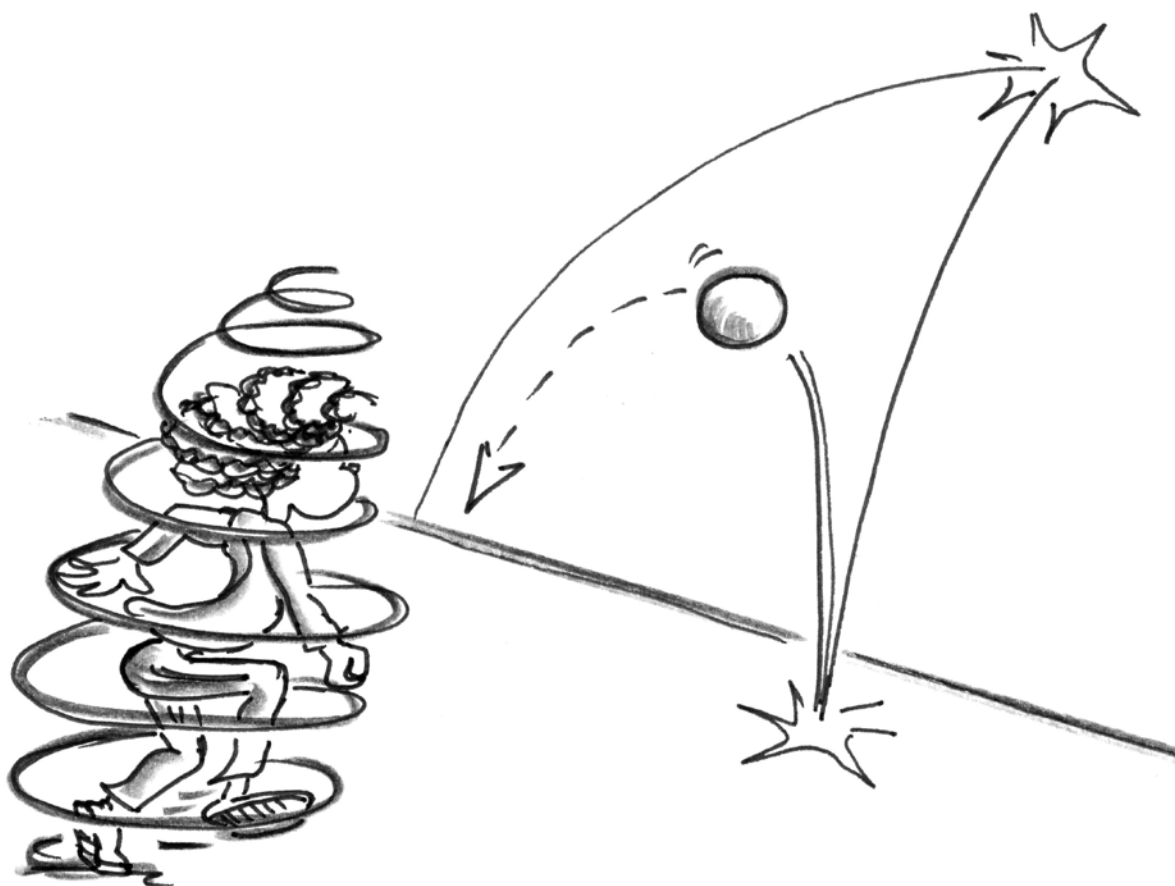
Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon

Joue le ballon contre le mur, tourne sur toi-même et rattrape-le après un rebond sur le sol.

Variantes

- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Changer le sens de rotation.



Jeu direct

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Sers contre le mur, rejoue le ballon directement puis rattrape-le. A droite et à gauche.

Variantes

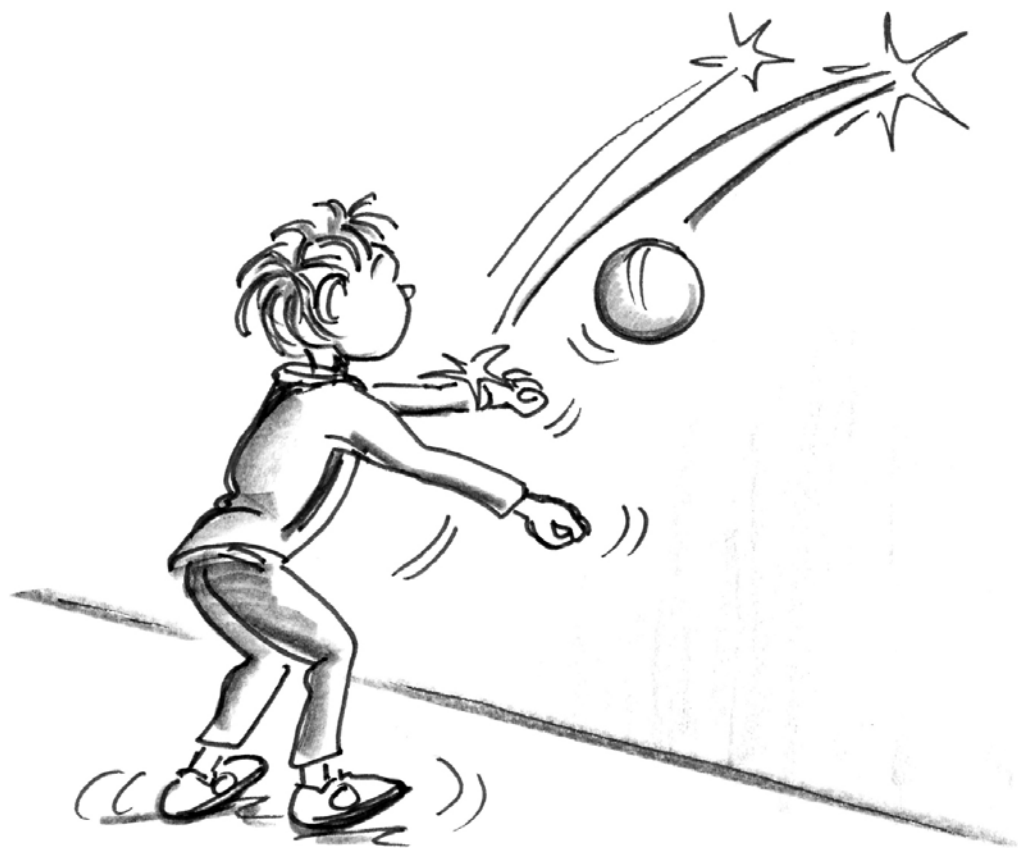
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Ping-pong mural

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



**Joue directement contre le mur sans pause.
A droite et à gauche.**

Variantes

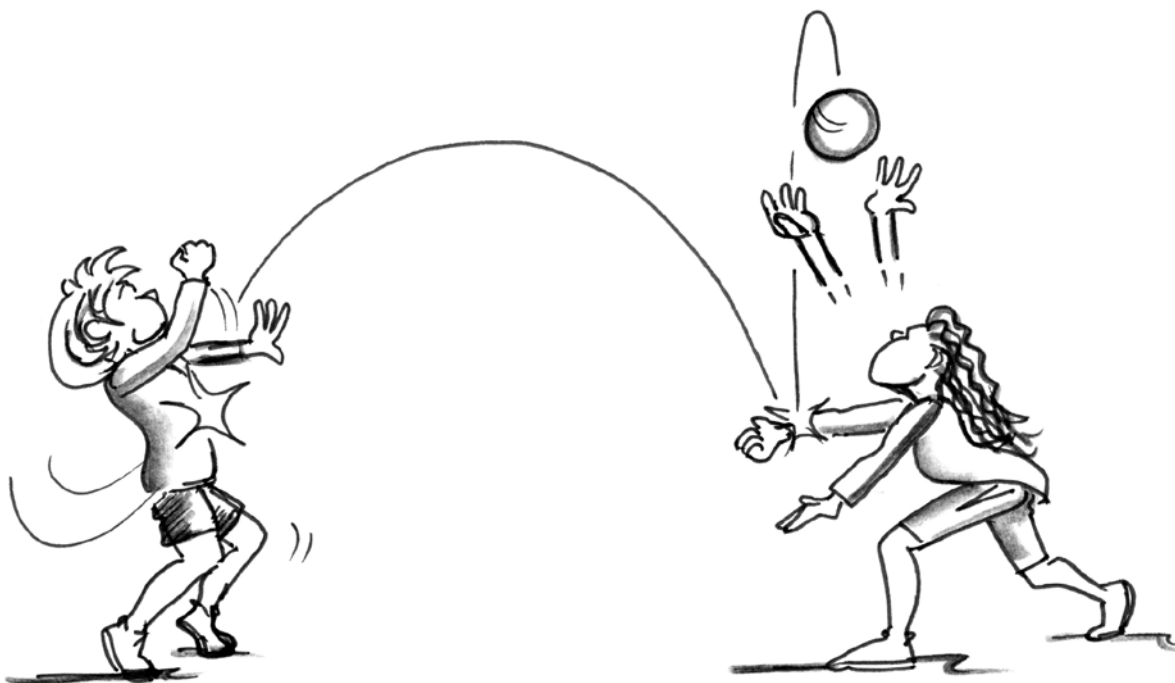
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Services mutuels

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



Face à face, servez à tour de rôle. Réceptionnez le ballon directement (sans rebond) et bloquez-le avant de resservir. A droite et à gauche.

Variantes

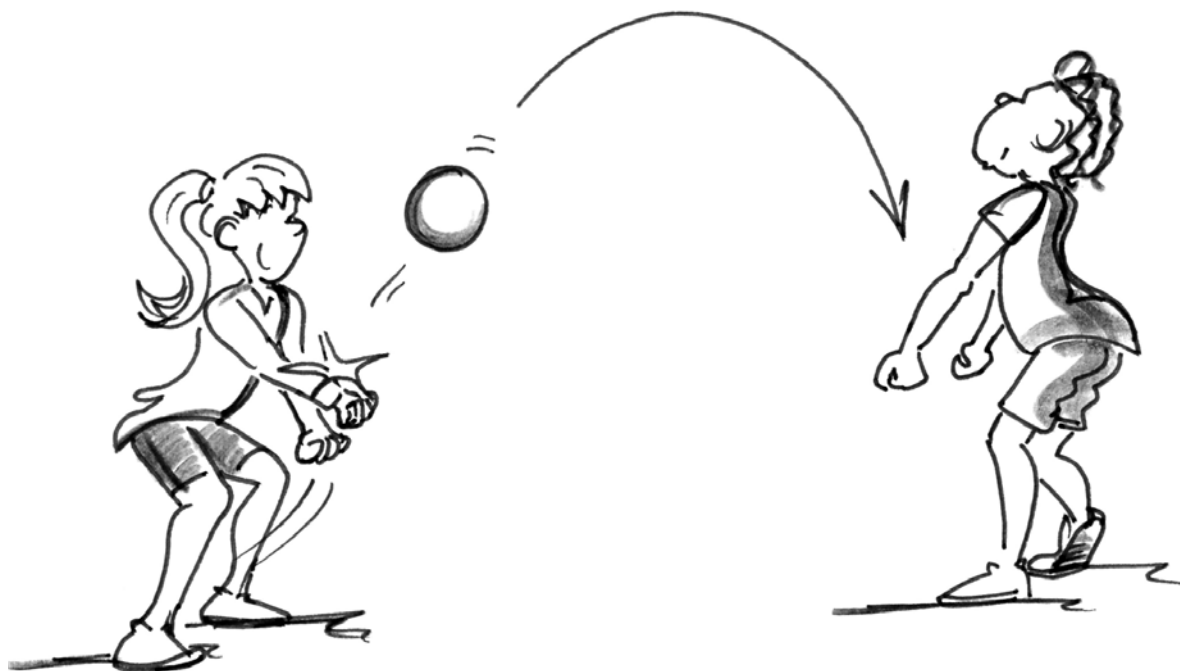
- Modifier la distance entre les partenaires.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Allers-retours

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



**Enchaînez les passes directes (sans rebond).
A droite et à gauche.**

Variantes

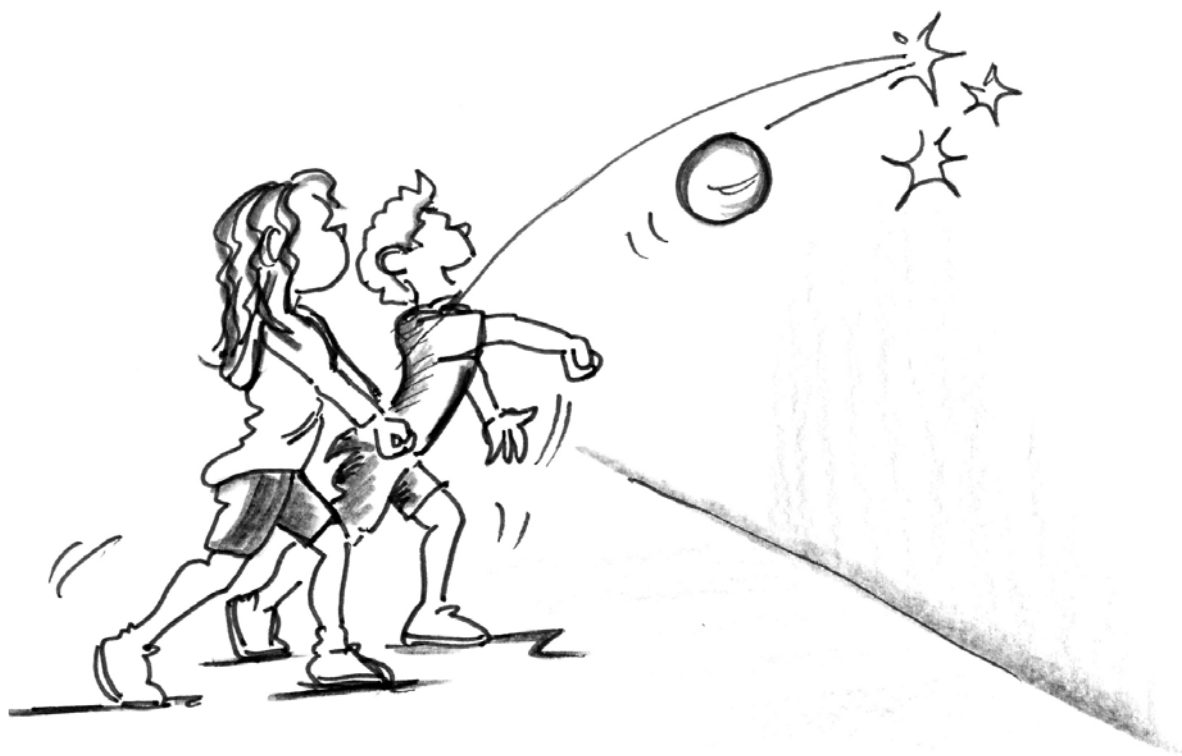
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Passes contre le mur

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



Jouez le ballon à tour de rôle contre le mur, sans rebond intermédiaire. A droite et à gauche.

Variantes

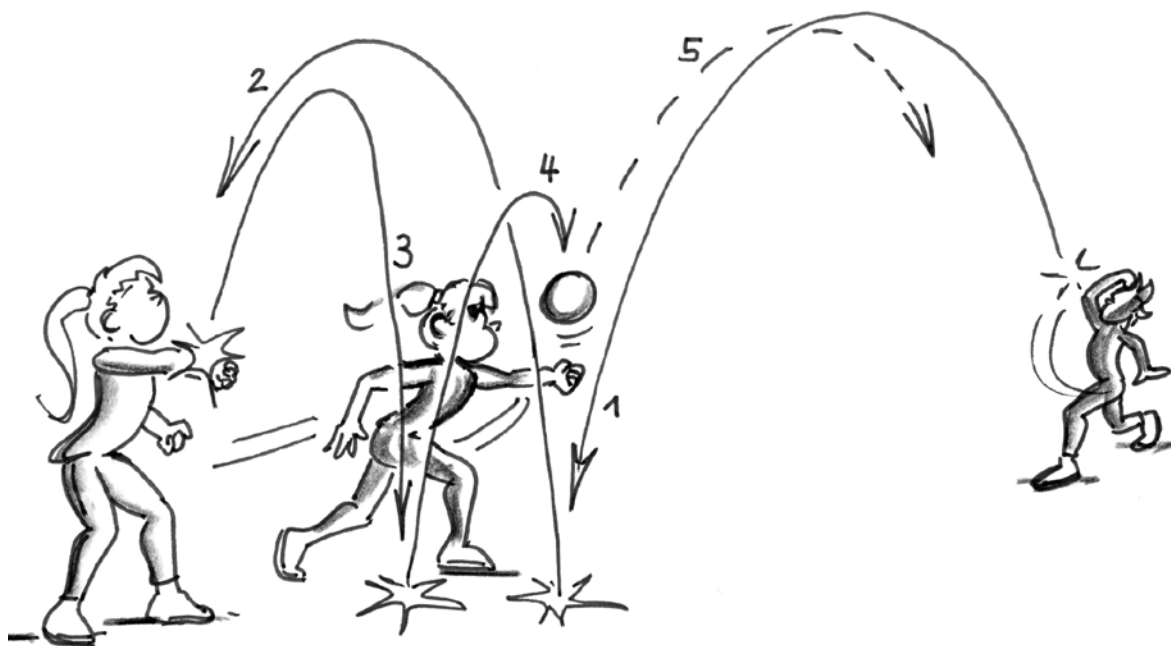
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Auto-passes à deux

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



Echangez-vous le ballon après avoir effectué une auto-passe avec rebond intermédiaire. A droite et à gauche.

Variantes

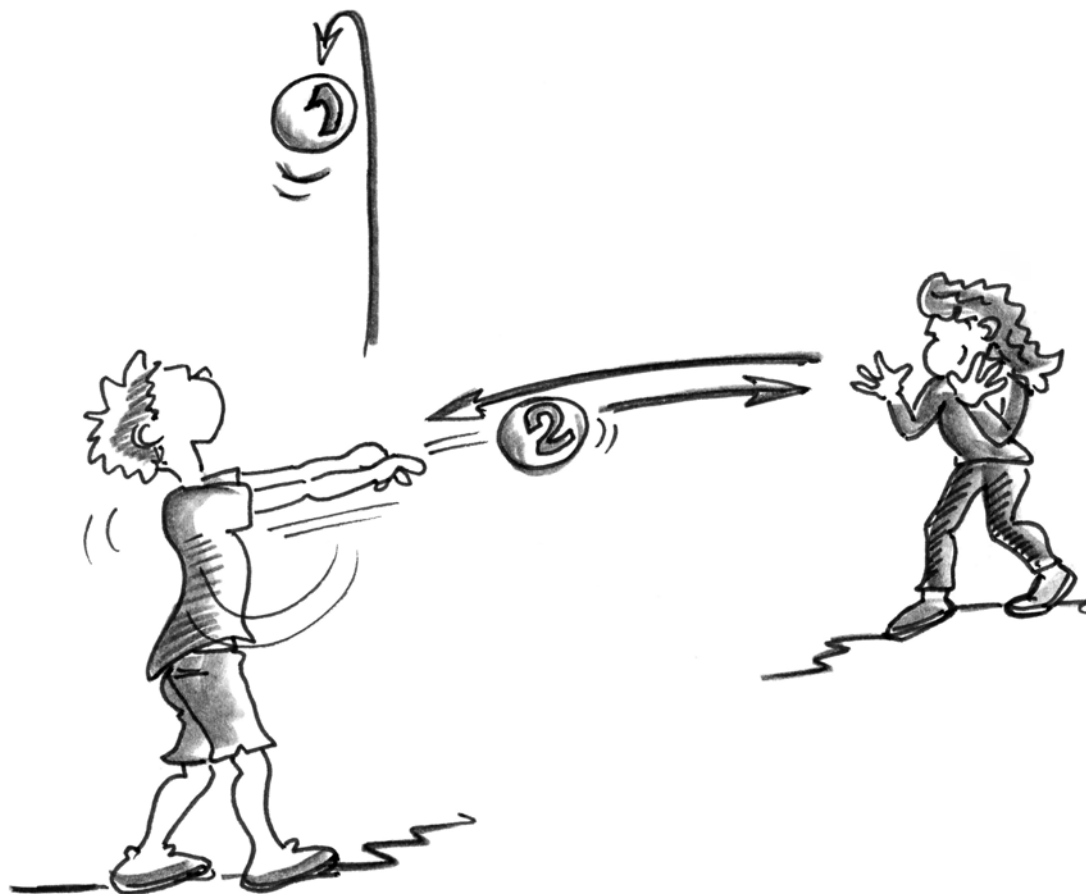
- Jouer une auto-passe directe (sans rebond).
- Effectuer une auto-passe et passe directes vers le partenaire.
- Modifier la distance entre les partenaires.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Deux balles ou rien

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballons



Lance un ballon vers le haut. Simultanément, ton partenaire te joue un autre ballon que tu lui renvoies directement avant de récupérer ton propre ballon.

Variantes

- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Balle bloquée contre le mur

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Lance le ballon avec le bras tendu contre le mur et bloque-le au point le plus haut avec la paume de la main. Pour cela, monte sur la pointe des pieds et stabilise ton corps (gainage). A droite et à gauche.

Variante

- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Cours et lance

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon, cerceau



Après trois pas d'élan, lance le ballon dans le cerceau accroché au mur. A droite et à gauche.

Variantes

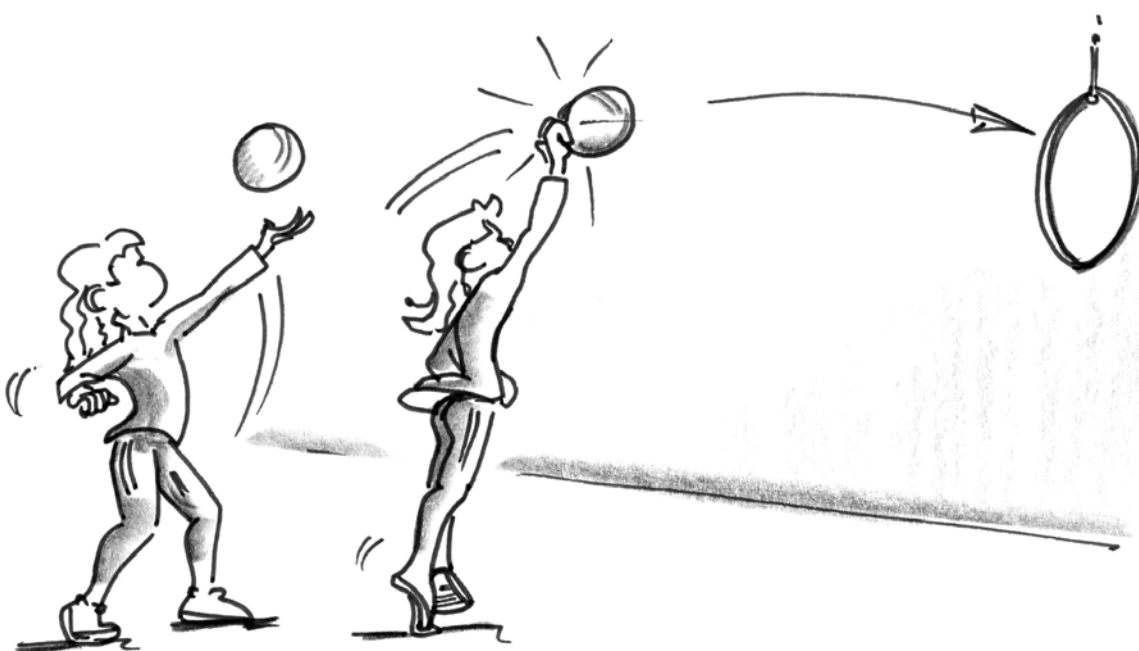
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Service ciblé par le haut

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon, cerceau



Sers par le haut et essaie de viser le cerceau accroché au mur.

Variantes

- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.