

Dribble ascenseur

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Assieds-toi et relève-toi tout en dribblant. A droite et à gauche.

Variantes

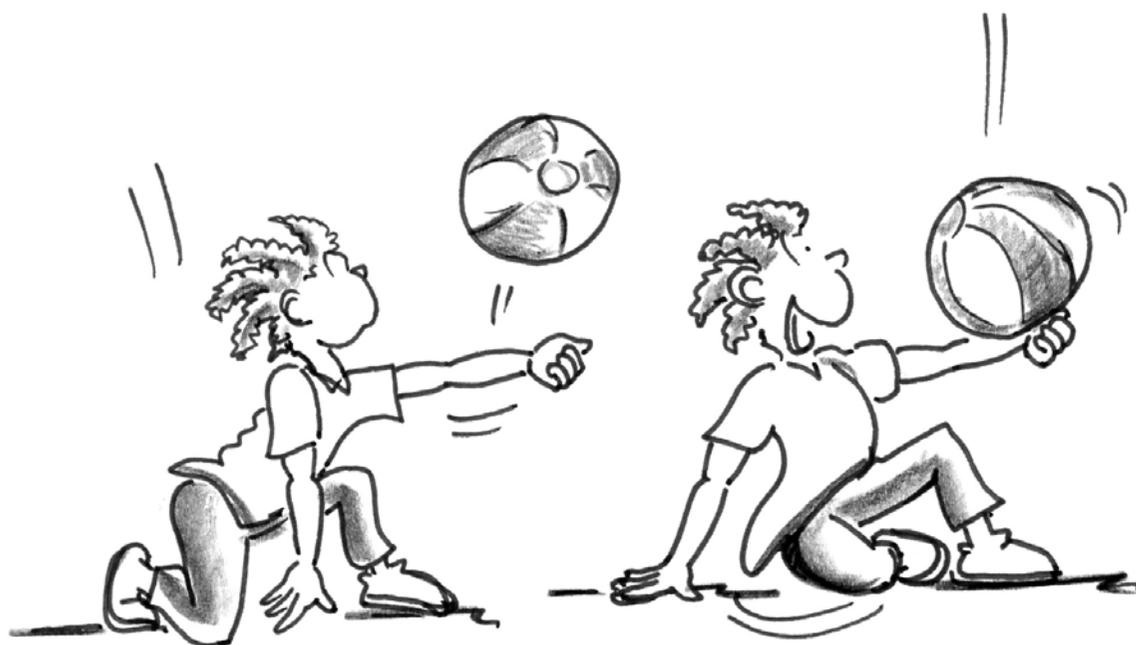
- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Dribbler avec le poing.
- Idem accroupi, genoux fléchis, couché.

Jonglage assis

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon gonflable ou de baudruche



Jongle avec l'avant-bras de manière à garder le ballon en l'air. Assieds-toi et relève-toi tout en jonglant. A droite et à gauche.

Variantes

- Fermer un œil.
- Jouer avec la main ouverte, sur le dos de la main.
- Idem accroupi, genoux fléchis, couché.

Equilibre

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon

Maintiens le ballon en équilibre sur ton avant-bras pendant 10 secondes. A droite et à gauche.

Variantes

- Fermer un œil.
- Se tenir sur une jambe.
- Marcher sur une ligne.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

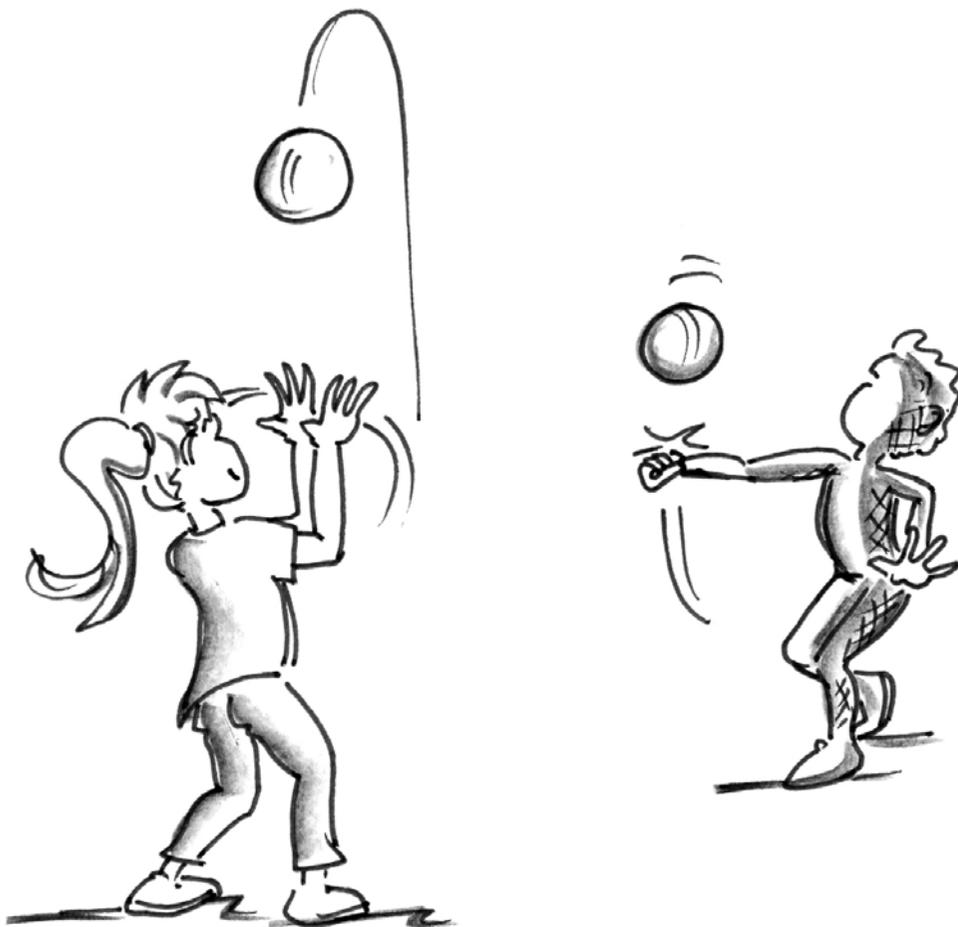


Frapper et applaudir

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Frappe le ballon vers le haut avec l'avant-bras, tape dans tes mains et rattrape-le directement. A droite et à gauche.

Variantes

- Taper les mains dans le dos.
- Taper plusieurs fois dans les mains.
- Toucher le sol.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Toupie

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon

Frappe le ballon vers le haut avec l'avant-bras, fais un tour sur toi-même et rattrape-le directement. A droite et à gauche.

Variantes

- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse
- Effectuer un demi-tour, deux tours.
- Changer le sens de rotation.



Balle volante

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



**Frappe le ballon sur le sol avec les deux mains.
Rattrape-le au point le plus haut.**

Variantes

- Sauter en extension pour rattraper le ballon.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper à une main.
- Faire rebondir le ballon vers l'avant et sprinter pour le rattraper.

Sauve le ballon

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



**Frappe le ballon sur le sol avec les deux mains.
Rattrape-le au point le plus bas, juste avant qu'il
touche le sol.**

Variantes

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

Sers et cours

Niveau: ● ● ●

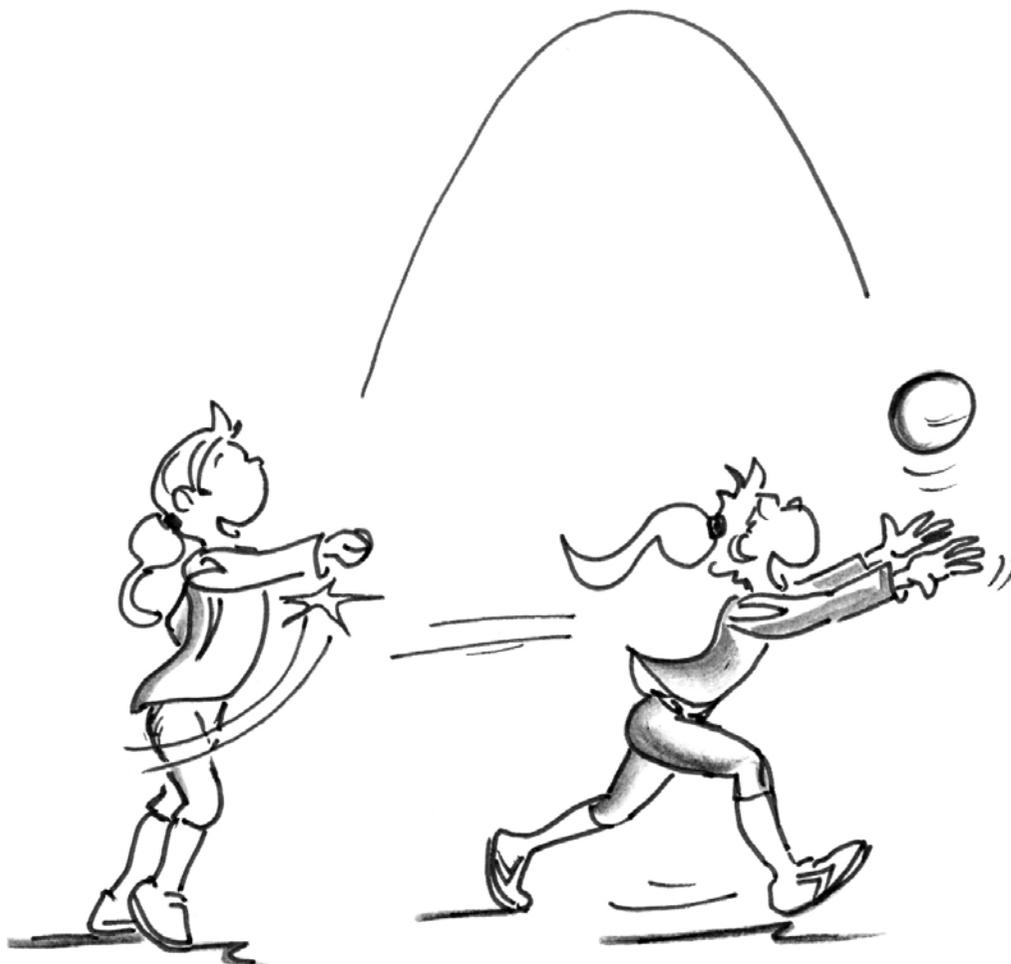
Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon

Sers et sprinte pour rattraper le ballon à deux mains. A droite et à gauche.

Variantes

- Rattraper le ballon dans un cône.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Servir par le haut.



Jonglage indirect

Niveau: ● ● ●

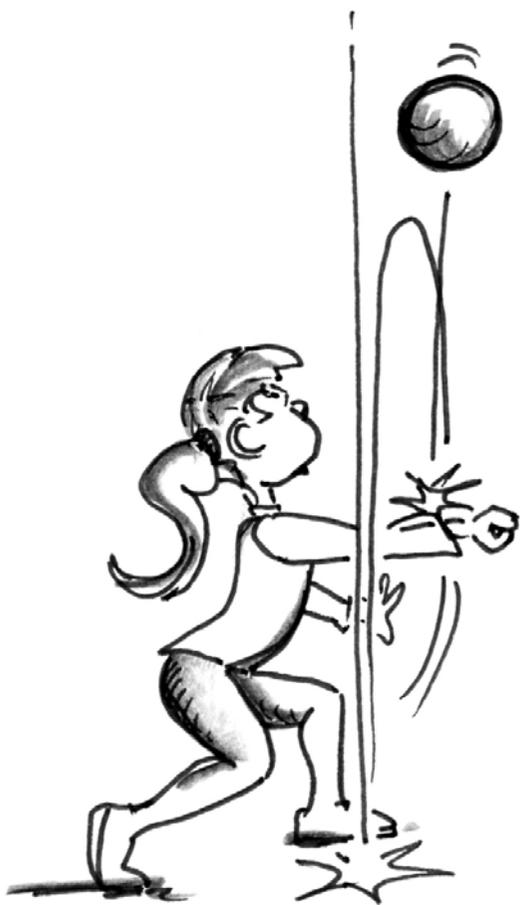
Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon

Jongle sur l'avant-bras en laissant rebondir le ballon une fois sur le sol. 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.
- Jouer en rythme: par exemple: 2 × à gauche, 1 × à droite, 2 × à gauche, etc.
- Jouer sur place ou en mouvement.



Service compris

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Sers avec l'avant-bras contre le mur et rattrape le ballon après un rebond sur le sol. A droite et à gauche.

Variantes

- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Frapper au-dessus de la tête.
- Rattraper à une main.

Jeu contre le mur

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Frappe le ballon avec l'avant-bras directement contre le mur. Laisse-le rebondir une fois sur le sol et joue-le à nouveau contre le mur. 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.

Service par le bas

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Sers avec l'avant-bras, sprinte vers l'avant et rattrape le ballon après un rebond. A droite et à gauche.

Variantes

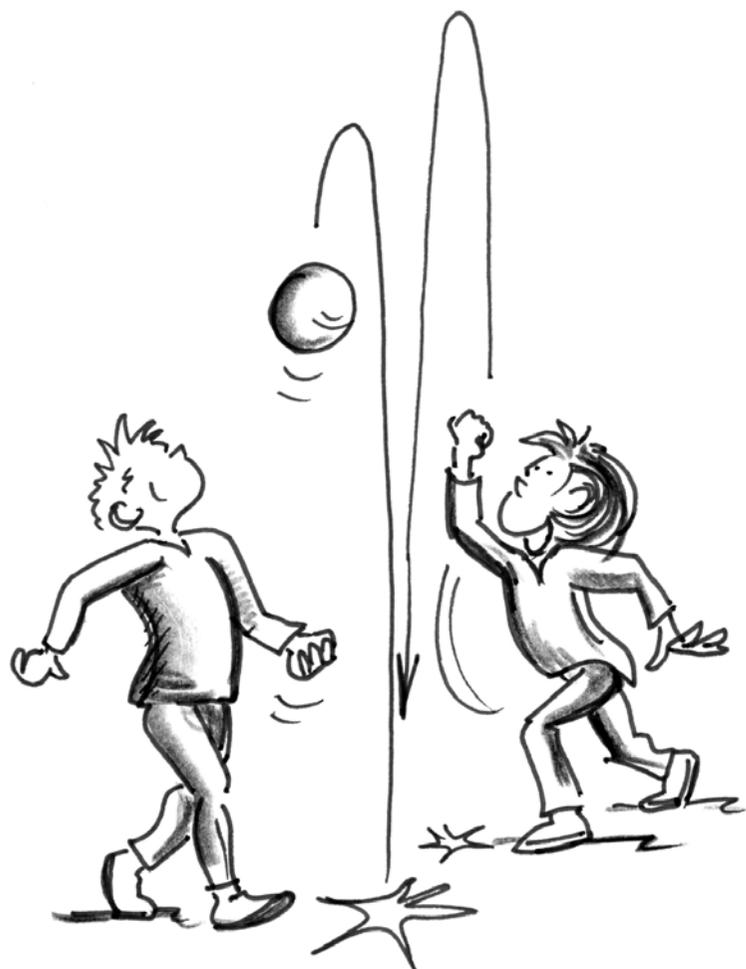
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper le ballon dans un cône.

Passes hautes

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



Faites-vous des passes hautes sur place. A droite et à gauche.

Variantes

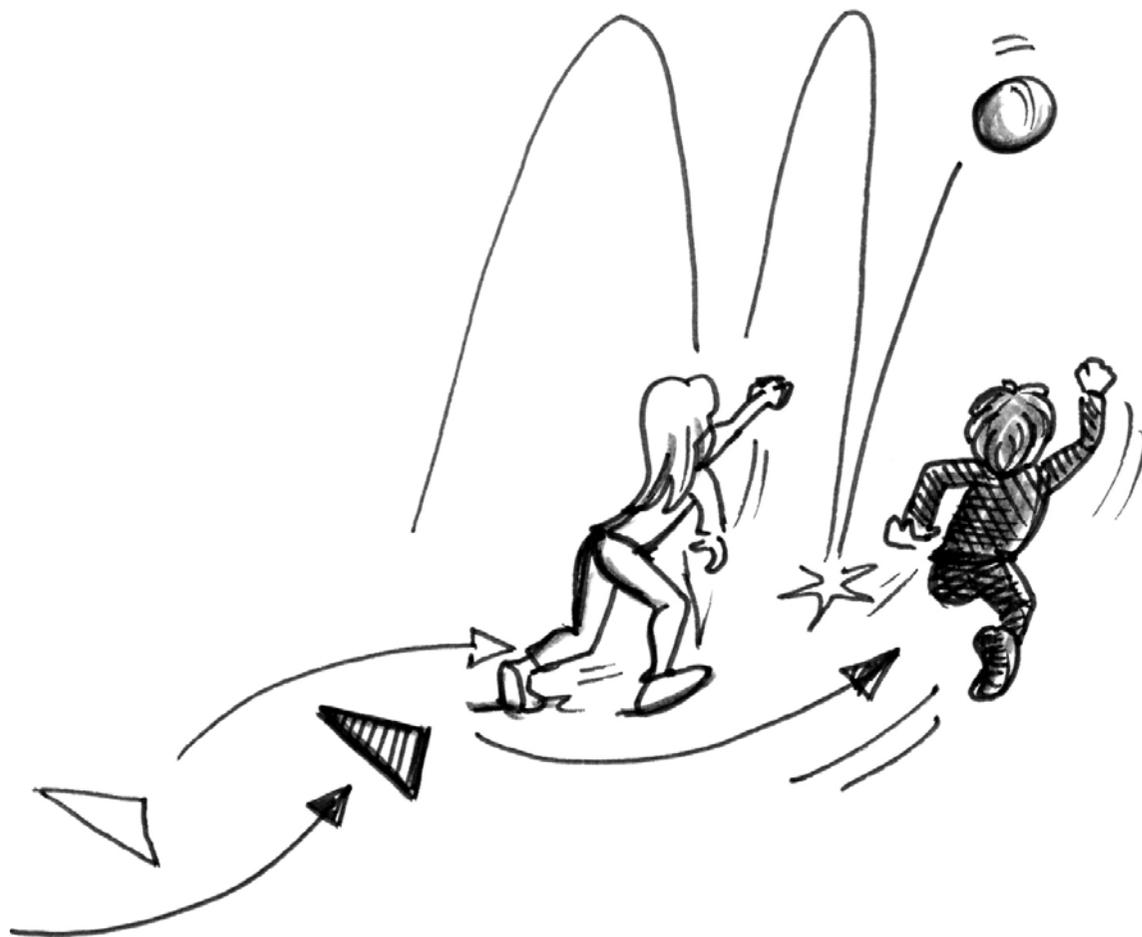
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Délimiter une zone de jeu (un cercle par exemple).
- Rattraper à chaque fois le ballon avant de le renvoyer.

Passes à deux

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



Côte à côte, regards orientés dans la même direction. Jouez le ballon à tour de rôle vers le haut et laissez-le rebondir une fois avant de le frapper à nouveau. A droite et à gauche.

Variantes

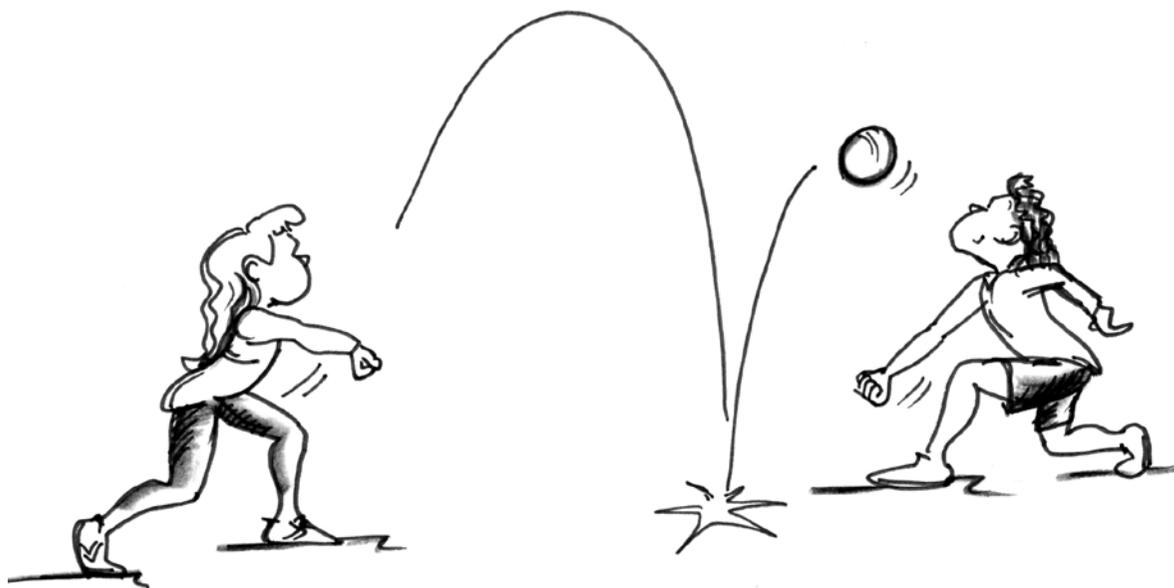
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Délimiter une zone de jeu (un couloir par exemple).
- Rattraper à chaque fois le ballon avant de le rejouer vers le haut.

Par deux indirect

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



**Placez-vous face à face (à six pas environ).
Faites-vous des passes en laissant rebondir
le ballon une fois. A droite et à gauche.**

Variantes

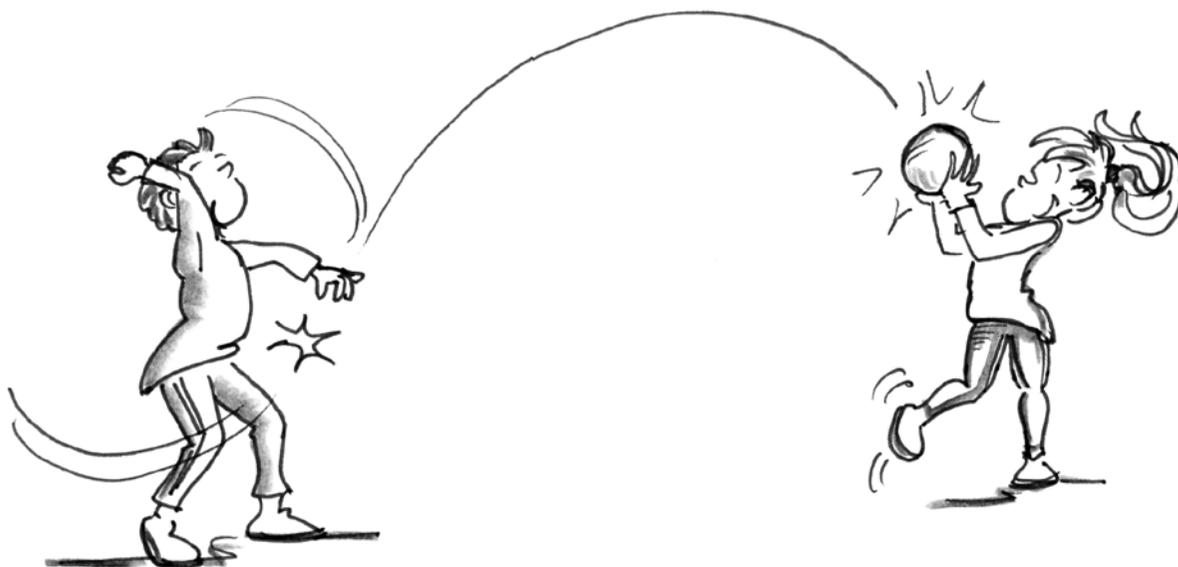
- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Délimiter une zone dans laquelle doit rebondir le ballon.
- Rattraper le ballon avant de servir à nouveau.

Service par deux

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



Placez-vous face à face. Servez à tour de rôle.
Le receveur rattrape le ballon directement. A droite et à gauche.

Variantes

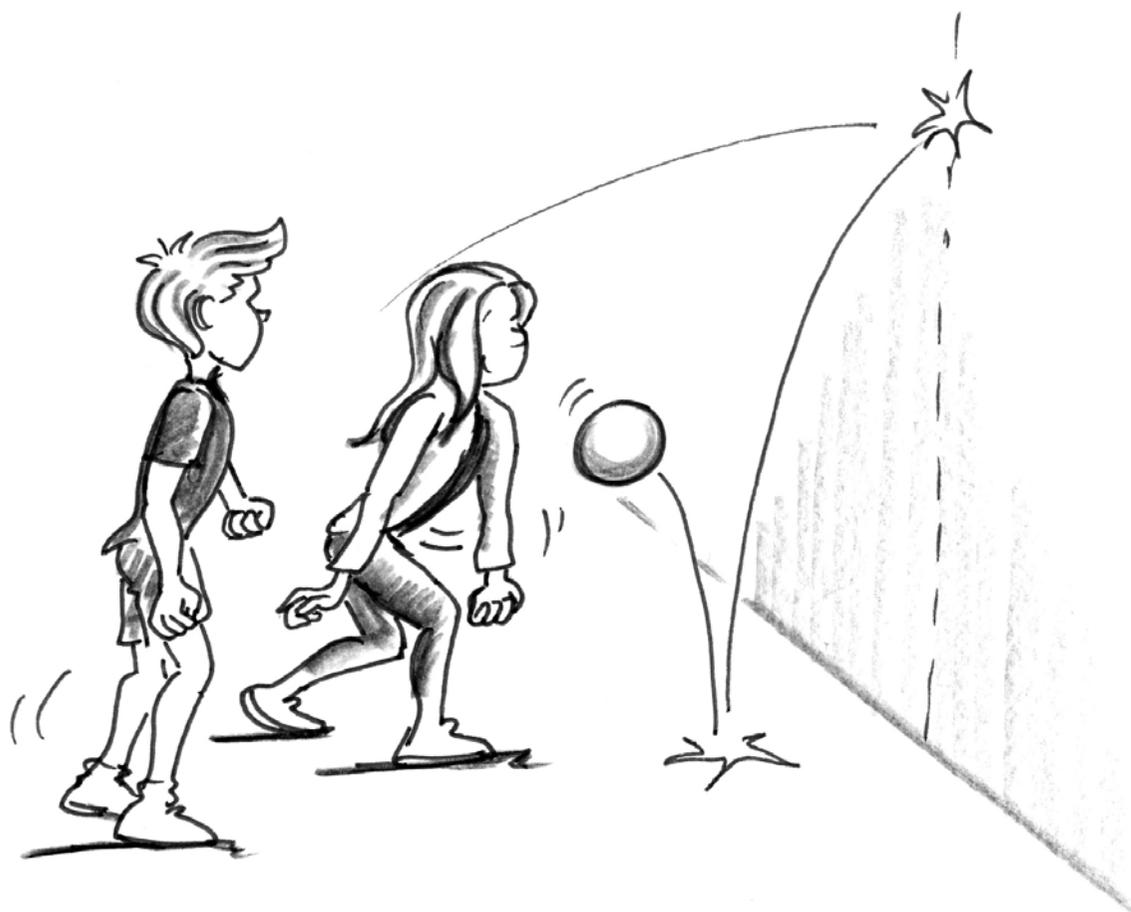
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Modifier la distance entre les partenaires.
- Toucher le sol après le service.
- Effectuer une rotation de 360° après le service.
- Taper dans les mains après le service.

Squash à deux

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



Placez-vous face au mur à une distance d'env. 4 mètres. A tour de rôle, jouez le ballon contre le mur et laissez-le rebondir une fois sur le sol. A droite et à gauche.

Variantes

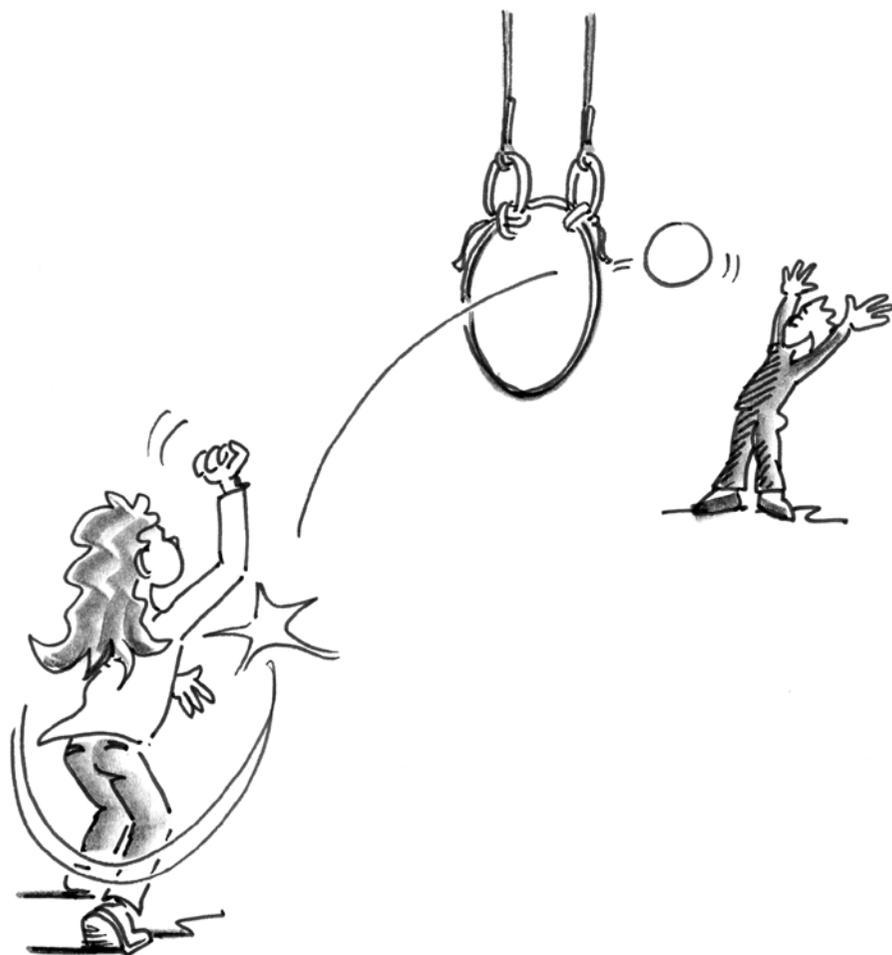
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Sous forme de match (comme au squash): délimiter le terrain et les zones sur le mur.
- Marquer des cibles (zones contre le mur ou rebond sur le sol).

Service ciblé

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon, cerceau



Servez avec l'avant-bras et essayez de faire passer le ballon à travers le cerceau. A droite et à gauche.

Variantes

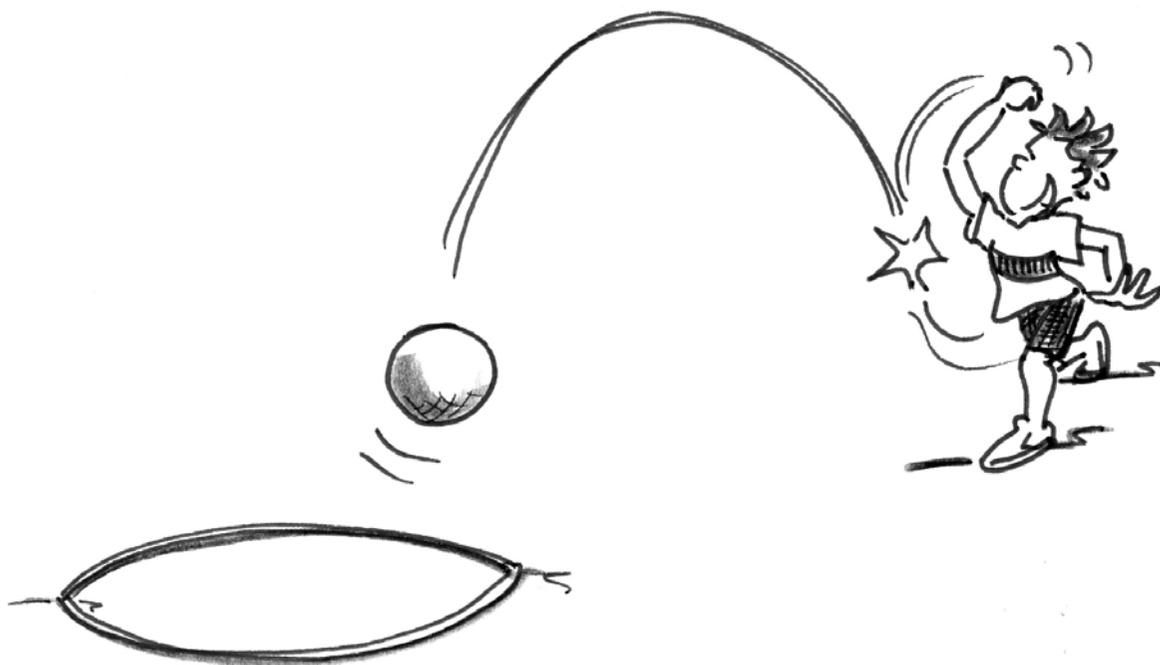
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Modifier la hauteur du cerceau.
- Laisser rebondir le ballon une fois sur le sol avant de servir.

Service haute précision

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballons, cerceau



Place-toi à environ six pas du cerceau. Sers avec l'avant-bras et essaie de viser le cerceau. A droite et à gauche.

Variantes

- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Laisser rebondir le ballon une fois sur le sol avant de servir.
- Introduire plusieurs cerceaux, utiliser des cibles plus grandes.