

## Jonglage continu

**Niveau:** ● ● ●

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon gonflable ou de baudruche



**Jongle directement avec l'avant-bras de manière à garder le ballon en l'air. A droite et à gauche.**

### Variantes

- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Jouer alternativement à droite et à gauche.

# Dribbles

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



Fais rebondir le ballon avec la main. A droite et à gauche.

## Variantes

- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Jouer alternativement à droite et à gauche.

## Dribble au poing

**Niveau:** ● ● ●

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon

**Fais rebondir le ballon avec le poing. A droite et à gauche.**

### Variantes

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

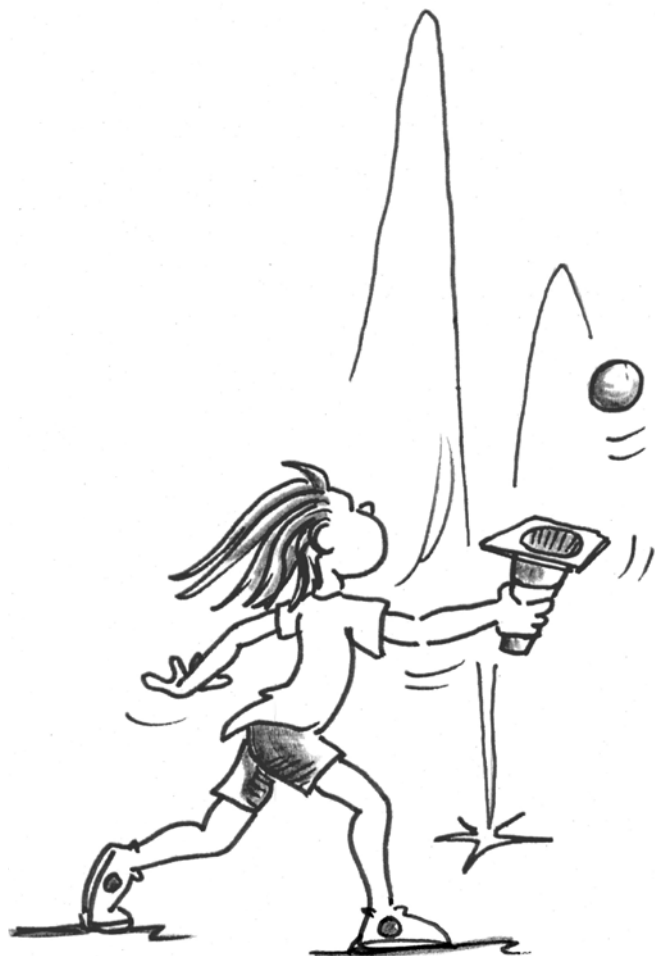


# Entonnoir

**Niveau:** ● ● ●

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon, cône



**Lance le ballon, laisse-le rebondir une fois et rattrape-le dans le cône tenu à une main. A droite et à gauche.**

## Variantes

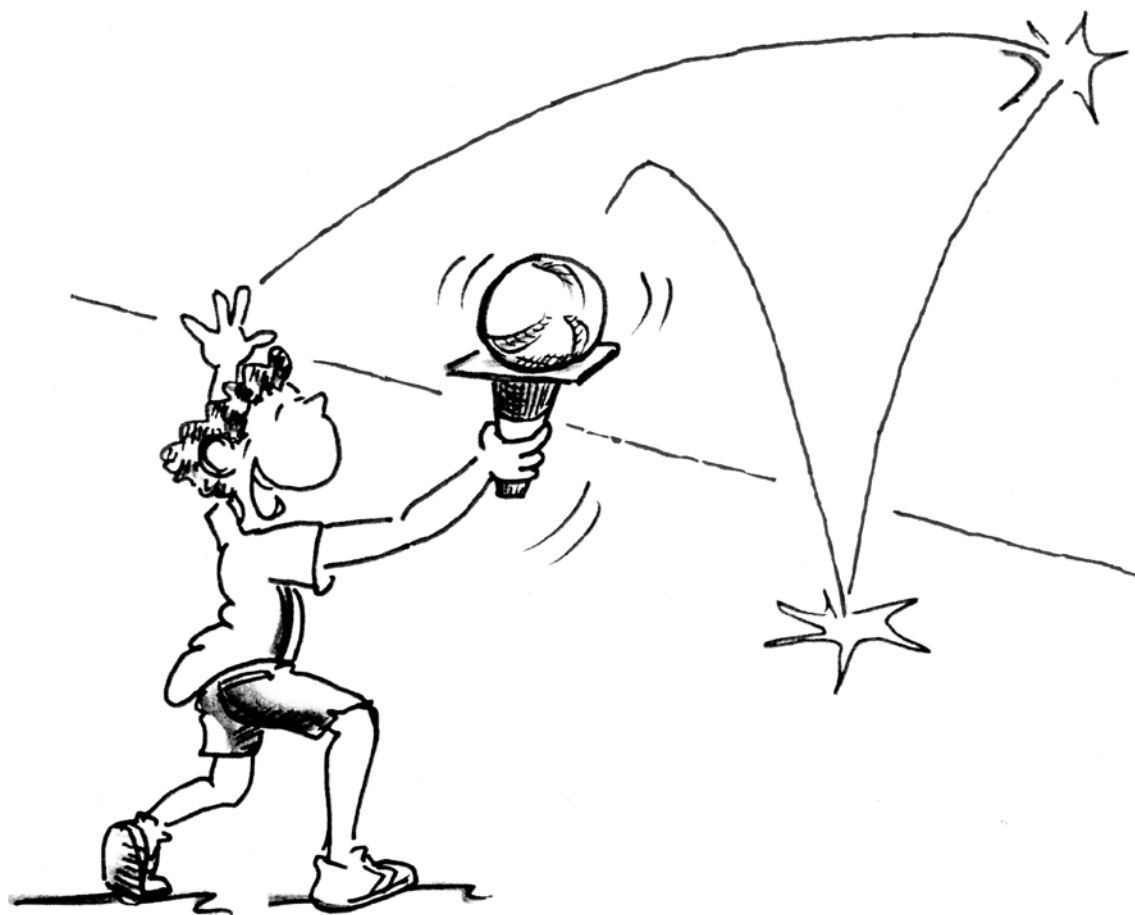
- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper sans rebond sur le sol.

## Mur-cône

**Niveau:** ● ● ●

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon, cône



**Lance le ballon contre le mur et rattrape-le dans le cône après un rebond. A droite et à gauche.**

### Variantes

- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper sans rebond sur le sol.

## Jeu haut indirect

**Niveau:** ● ○ ○

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon



**Frappe le ballon indirectement vers le haut avec l'avant-bras et rattrape-le. A droite et à gauche.**

### Variantes

- Fermer un œil
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper le ballon après un rebond sur le sol.

## Réception indirecte

**Niveau:** ● ○ ○

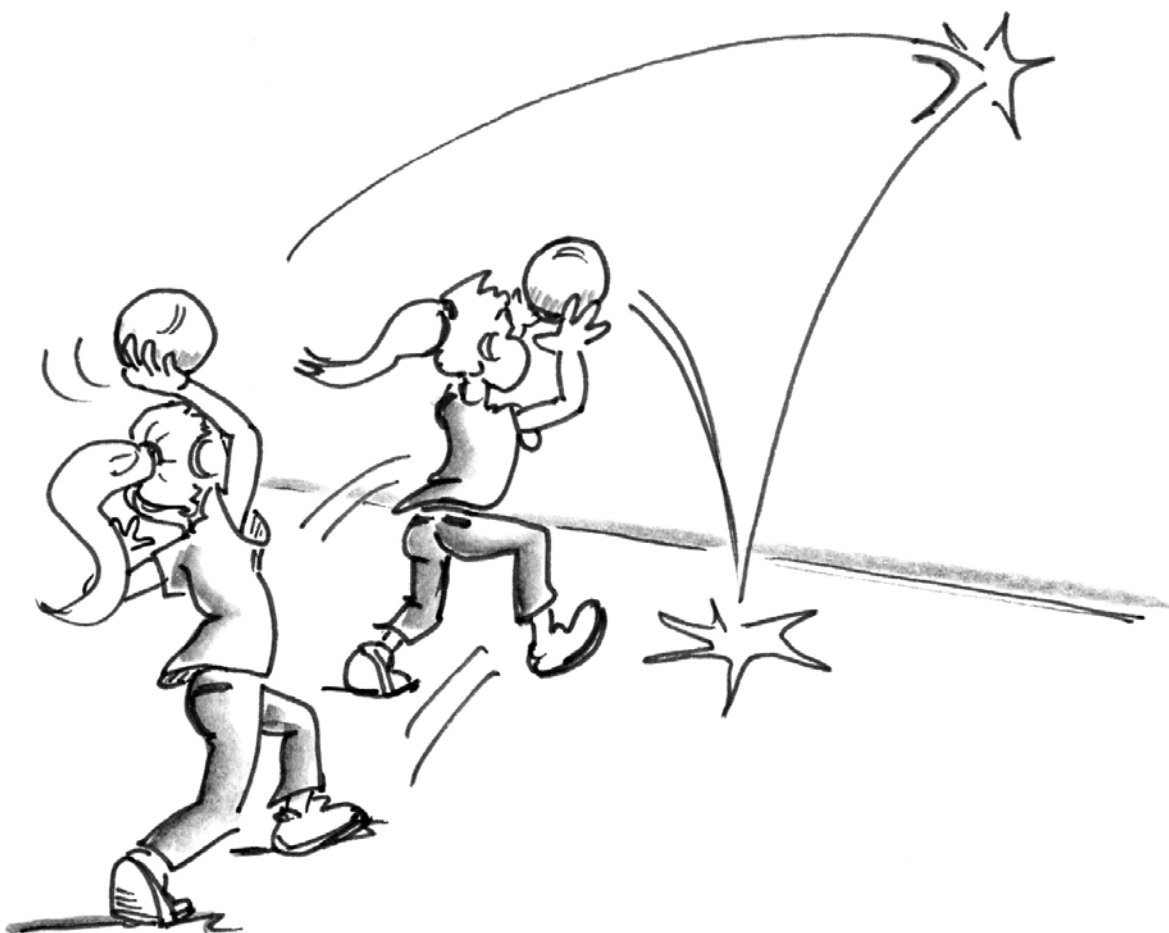
**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon

**Lance le ballon contre le mur et rattrape-le après un rebond.**

### Variantes

- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper à une main.



## Toucher le sol et réception

**Niveau:** ● ● ●

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon



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

### Variantes

- Avant le service, faire rebondir le ballon une fois sur le sol.
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.



## Se lever et rattraper

**Niveau:** ● ● ●

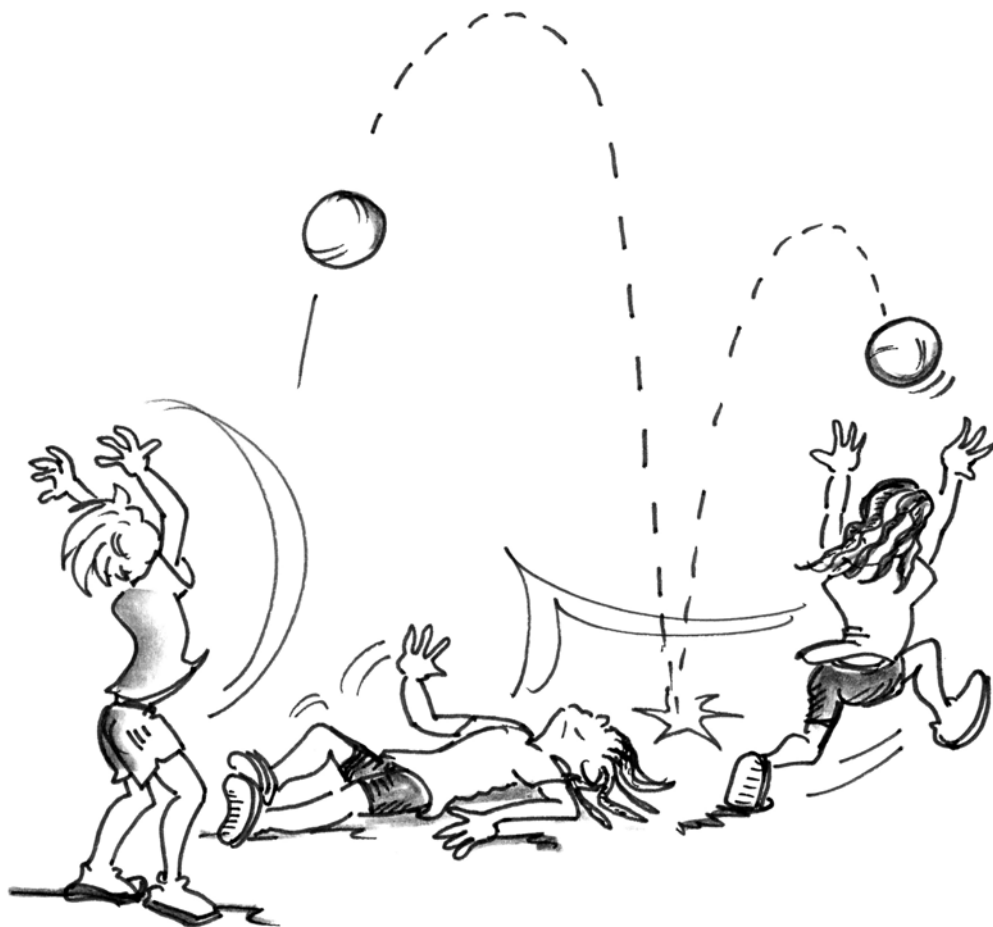
**Nombre de joueurs:** 2

**Matériel:** Ballon

**Tu es étendu sur le sol. Ton partenaire lance le ballon au-dessus de toi. Lève-toi et rattrape-le après un rebond.**

### Variantes

- Varier les positions (couché sur le ventre, à genoux, en appui facial).
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Avec les yeux fermés, réagir au signal acoustique donné par le partenaire.



## Rebond dans le cerceau

**Niveau:** ● ● ●

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon, cerceau



**Lance le ballon avec le bras tendu de manière à ce qu'il tombe dans le cerceau placé devant toi. A droite et à gauche.**

### Variantes

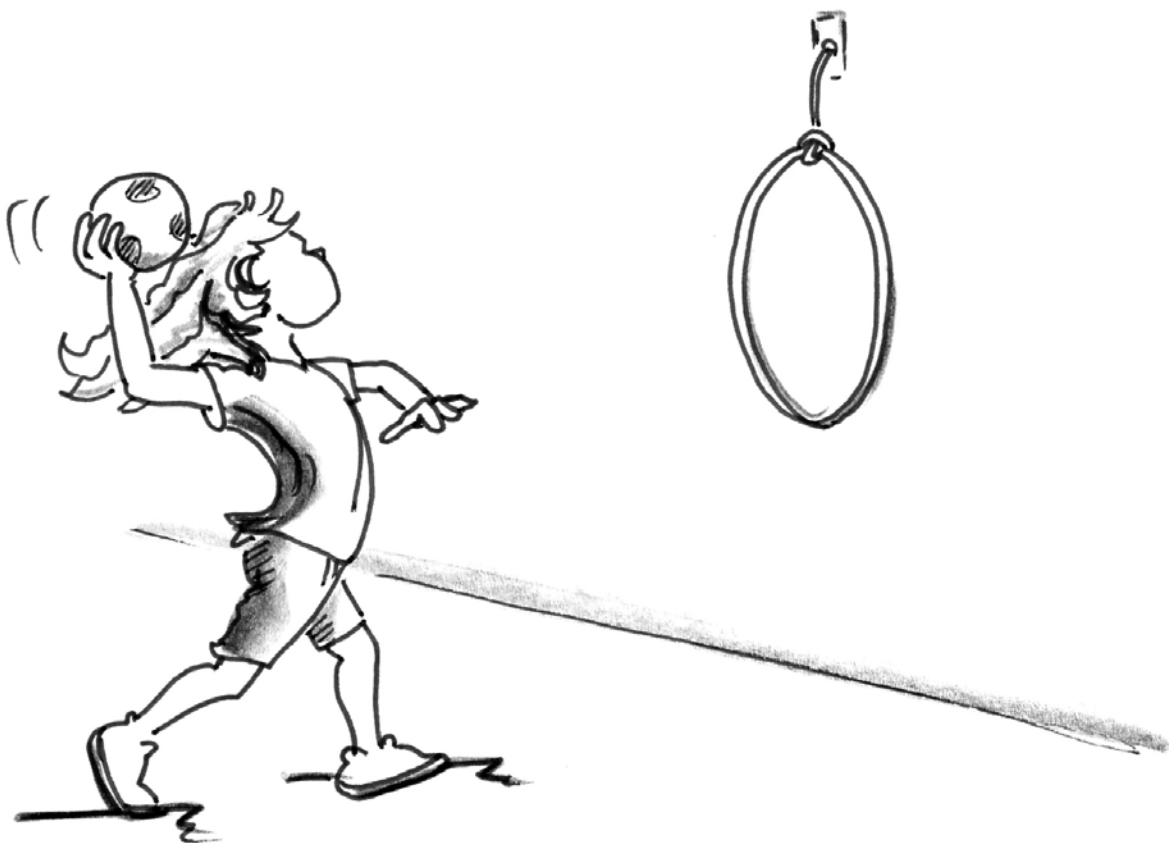
- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

## Viser le cerceau

**Niveau:** ● ○ ○

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon, cerceau



**Lance le ballon dans le cerceau placé contre le mur. A droite et à gauche.**

### Variantes

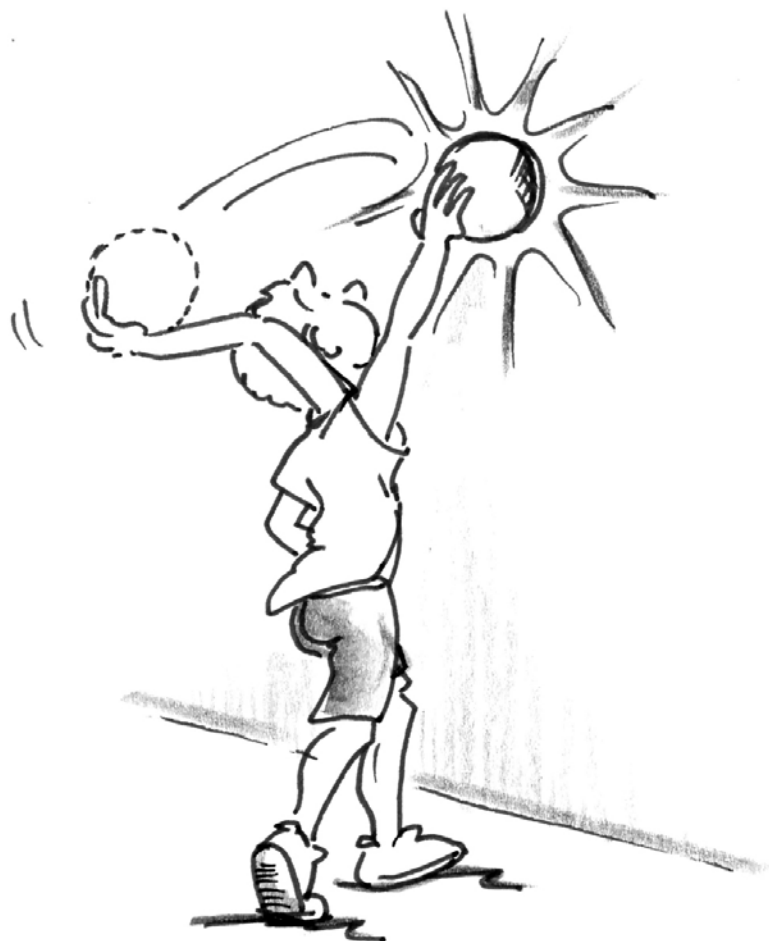
- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

## Bloquer le ballon

**Niveau:** ● ○ ○

**Nombre de joueurs:** 1

**Matériel:** Ballon



**Mime le mouvement de frappe avec le ballon en main et bloque-le contre le mur au point culminant. A droite et à gauche.**

### Variantes

- Fermer un œil.
- Bloquer le ballon sur la pointe des pieds.