

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

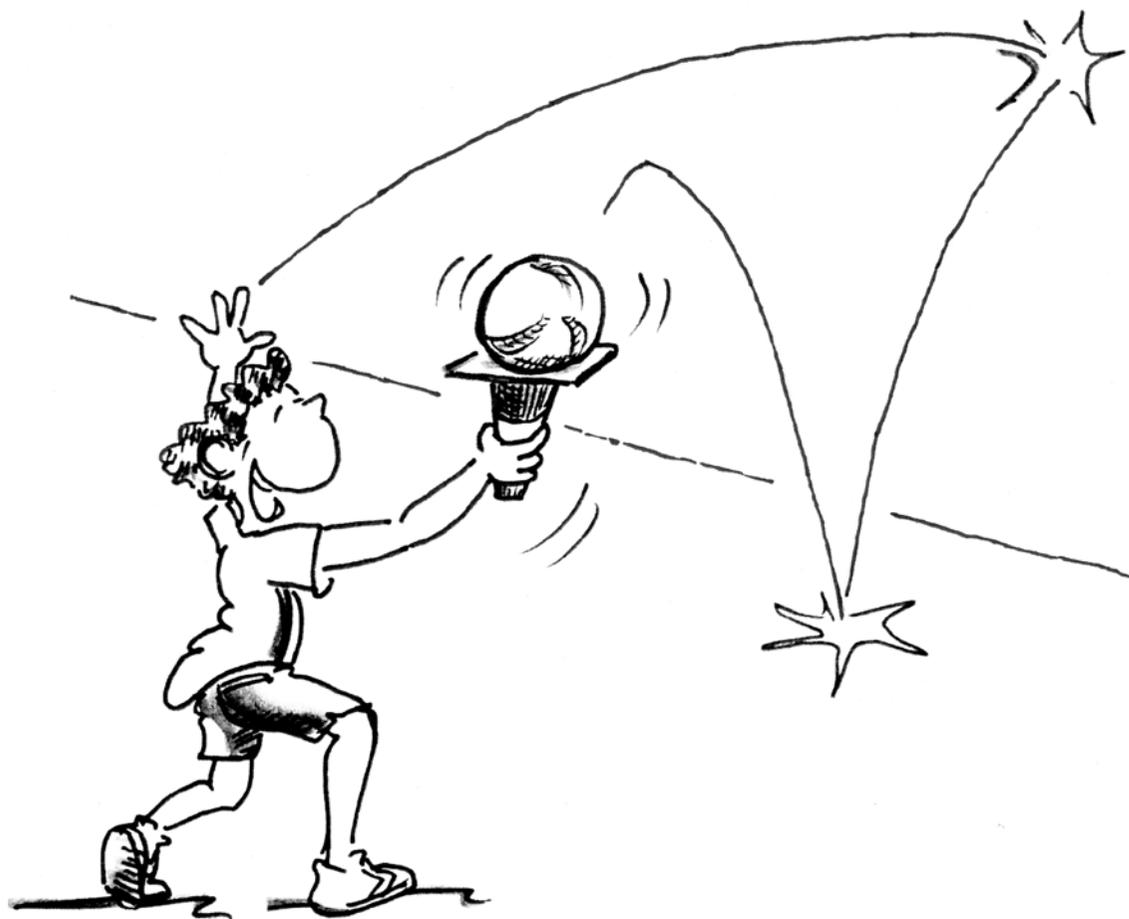
- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper sans rebond sur le sol.

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: ● ○ ○

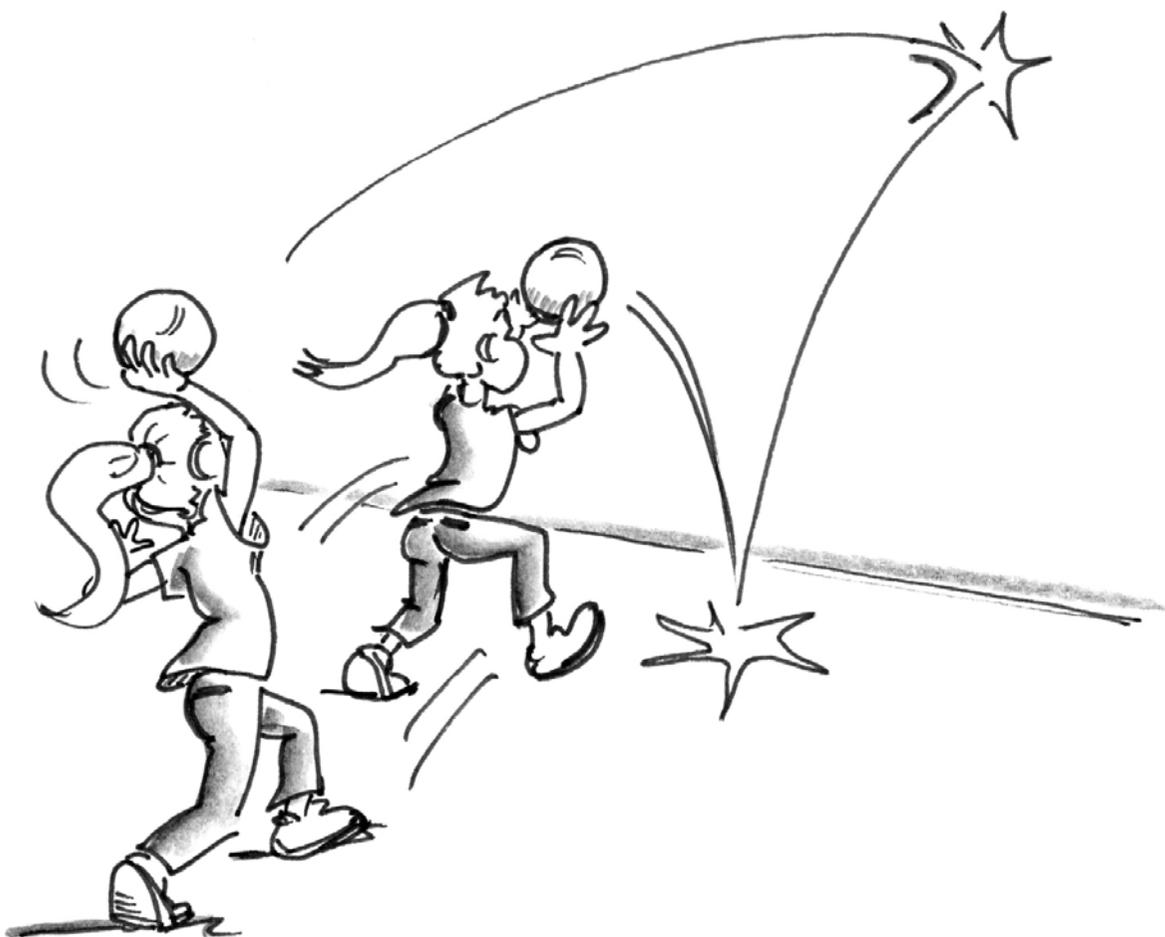
Nombre de joueurs: 1

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: ● ● ●

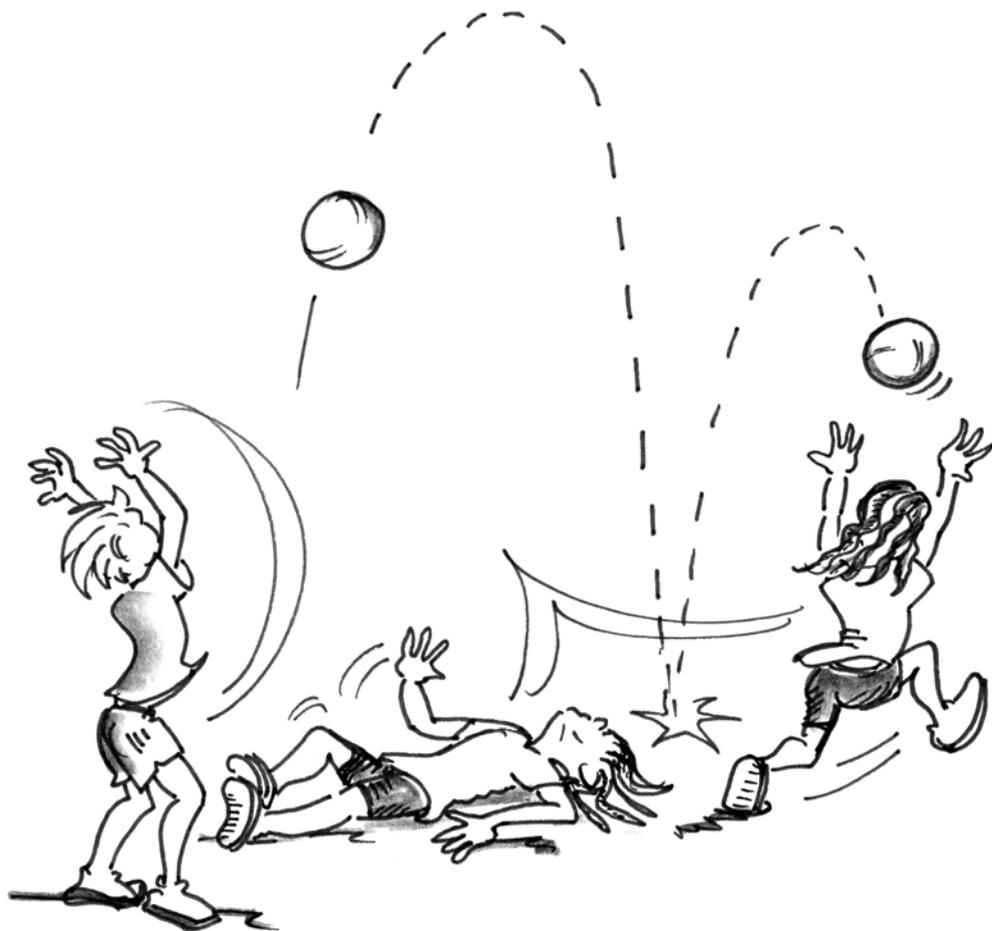
Nombre de joueurs: 2

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: ● ○ ○

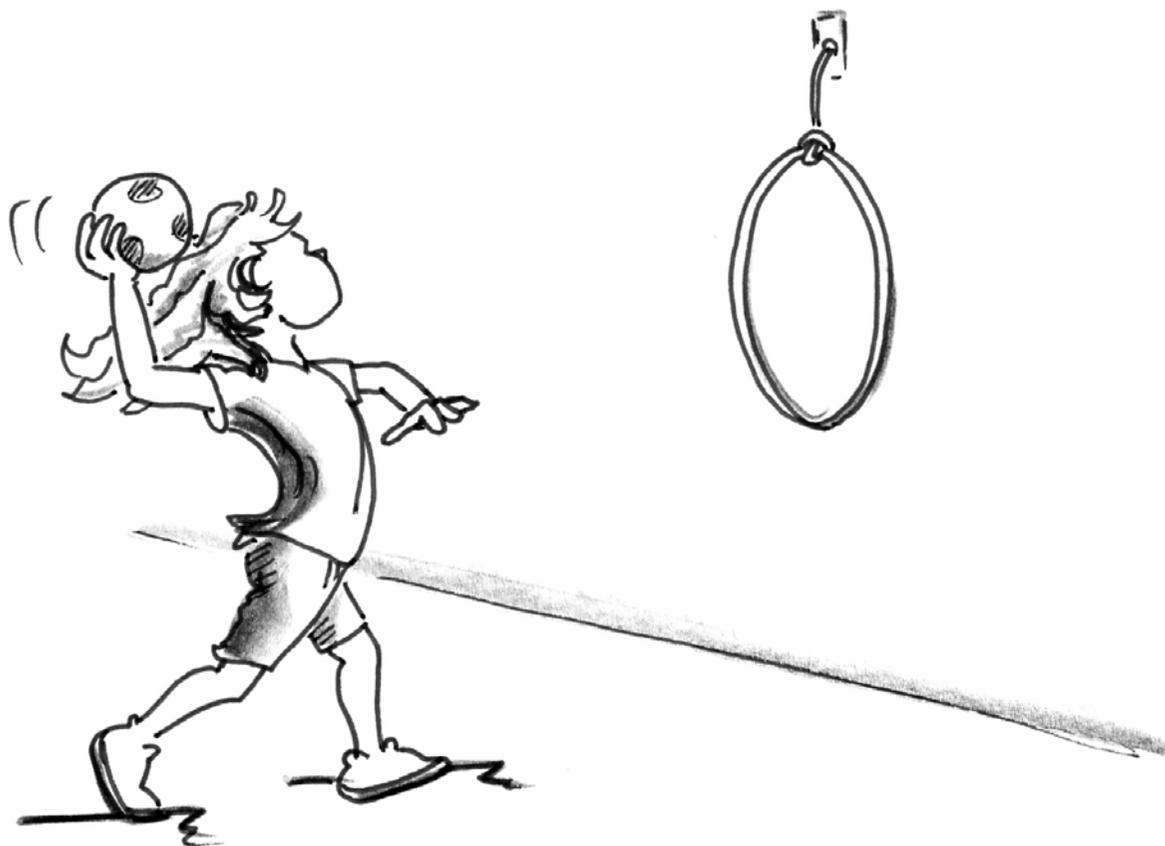
Nombre de joueurs: 1

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.

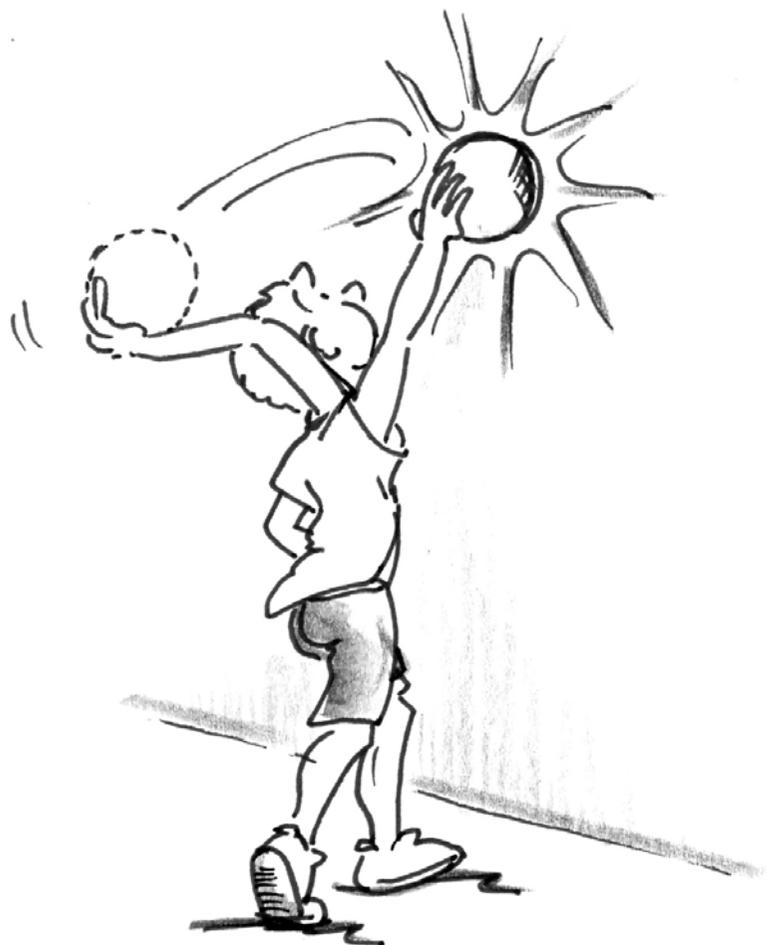


Bloquer le ballon

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.

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.

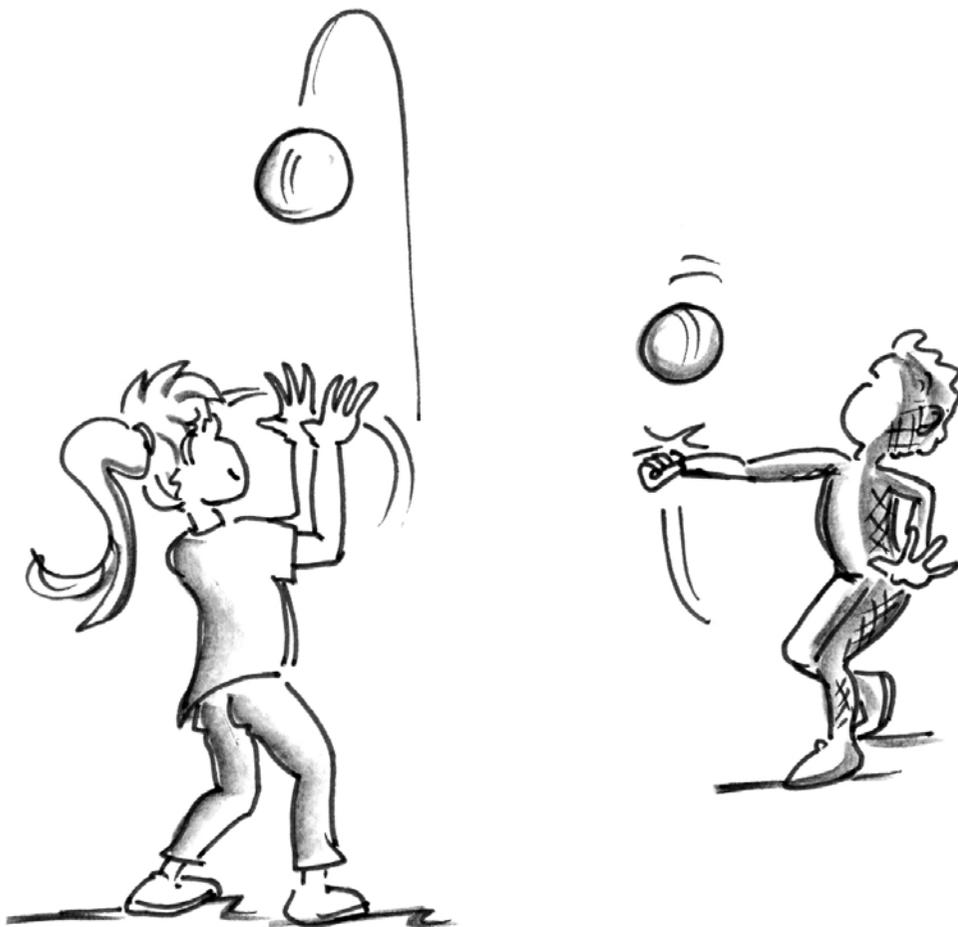


Frapper et applaudir

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: ● ● ●

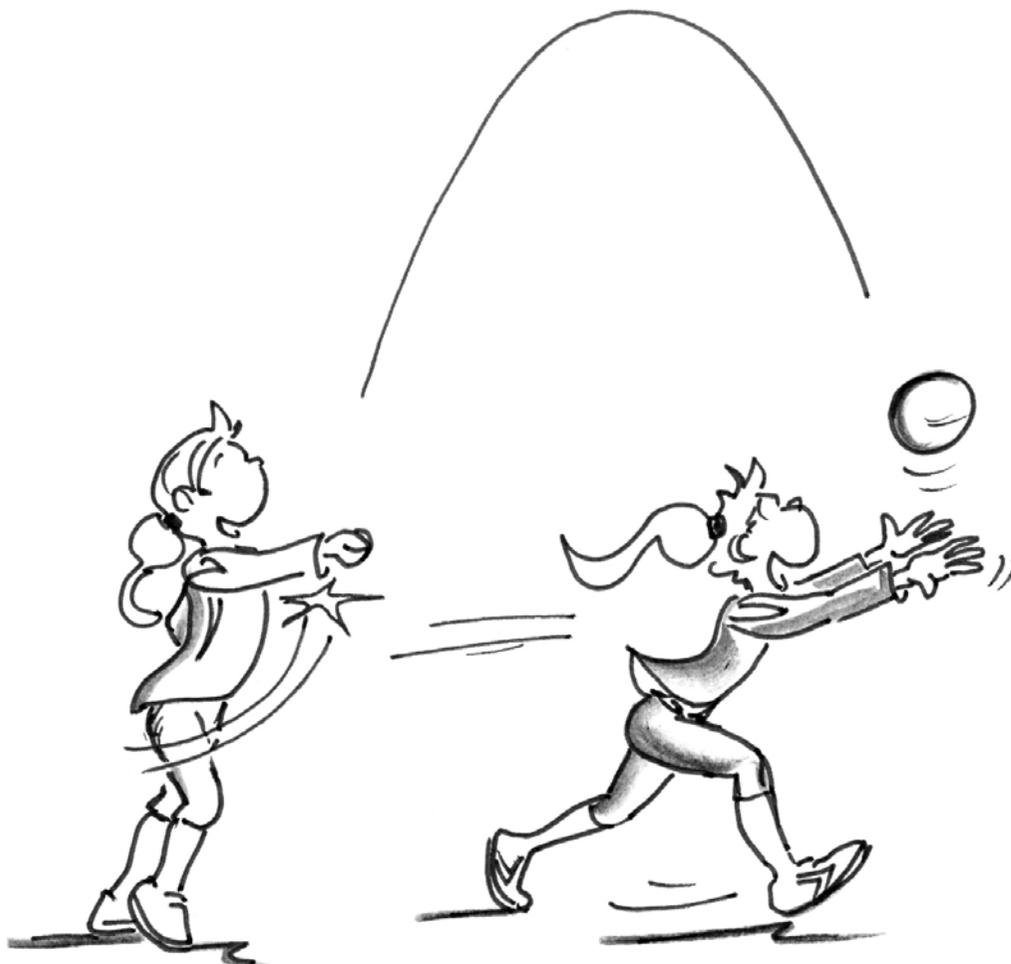
Nombre de joueurs: 1

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: ● ● ●

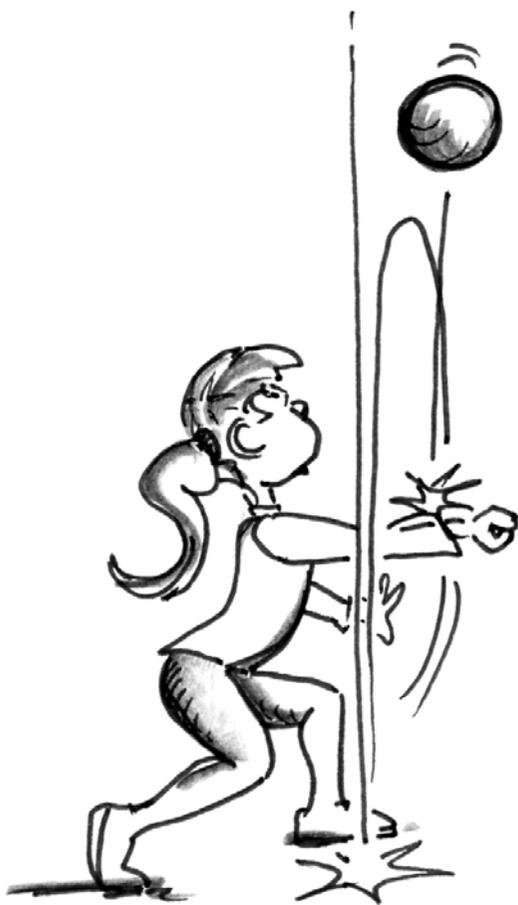
Nombre de joueurs: 1

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

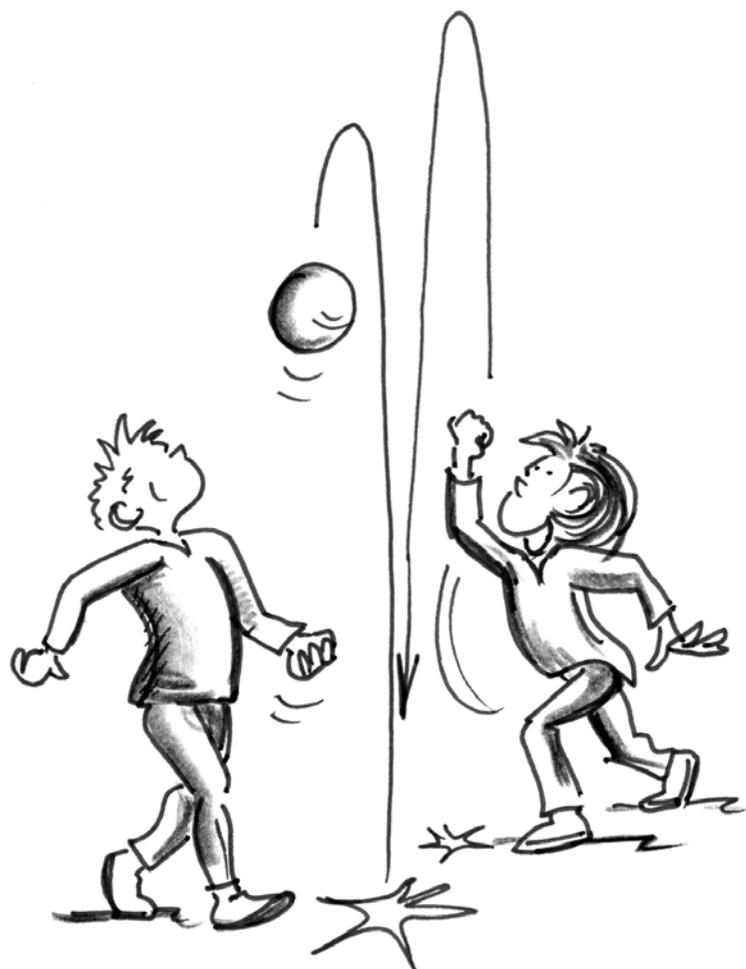
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Rattraper le ballon dans un cône.

Passes hautes

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



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

Variantes

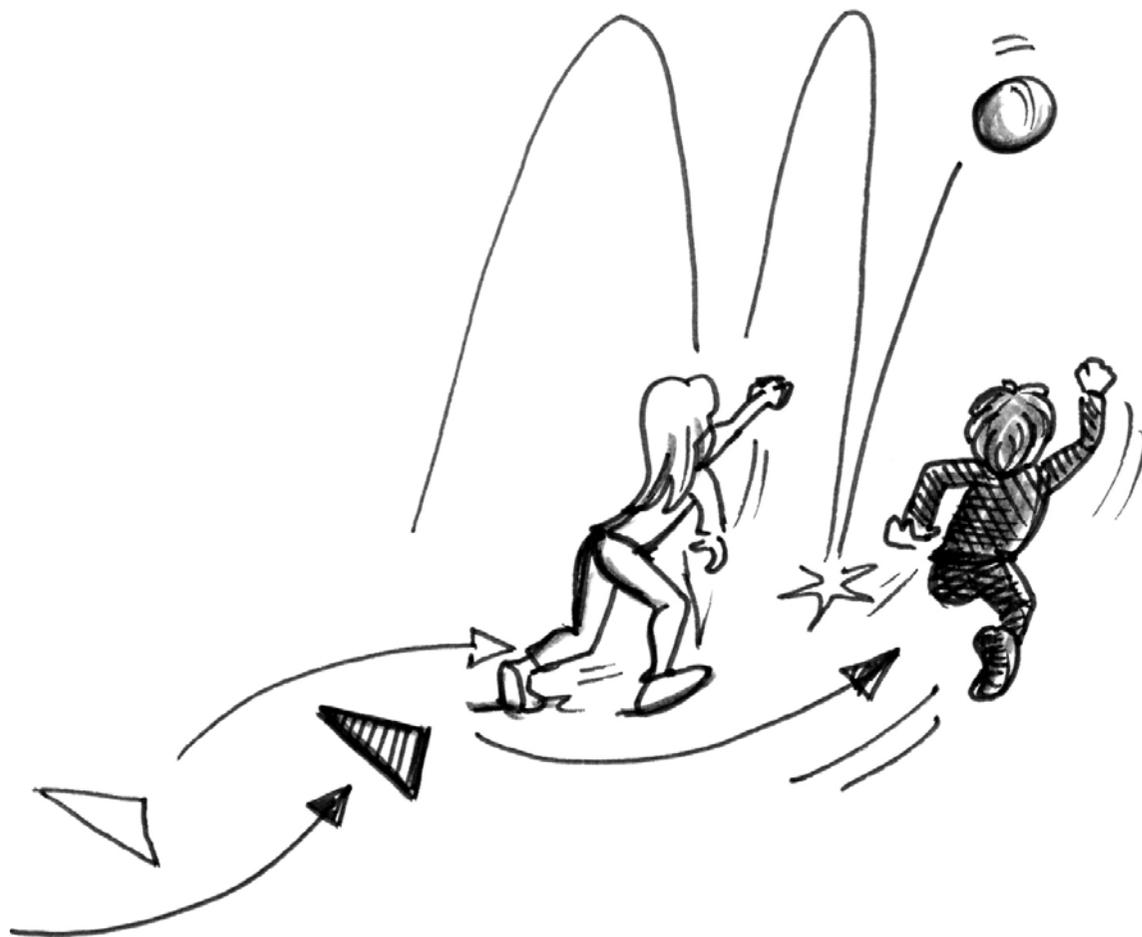
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Délimiter une zone de jeu (un cercle par exemple).
- Rattraper à chaque fois le ballon avant de le renvoyer.

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

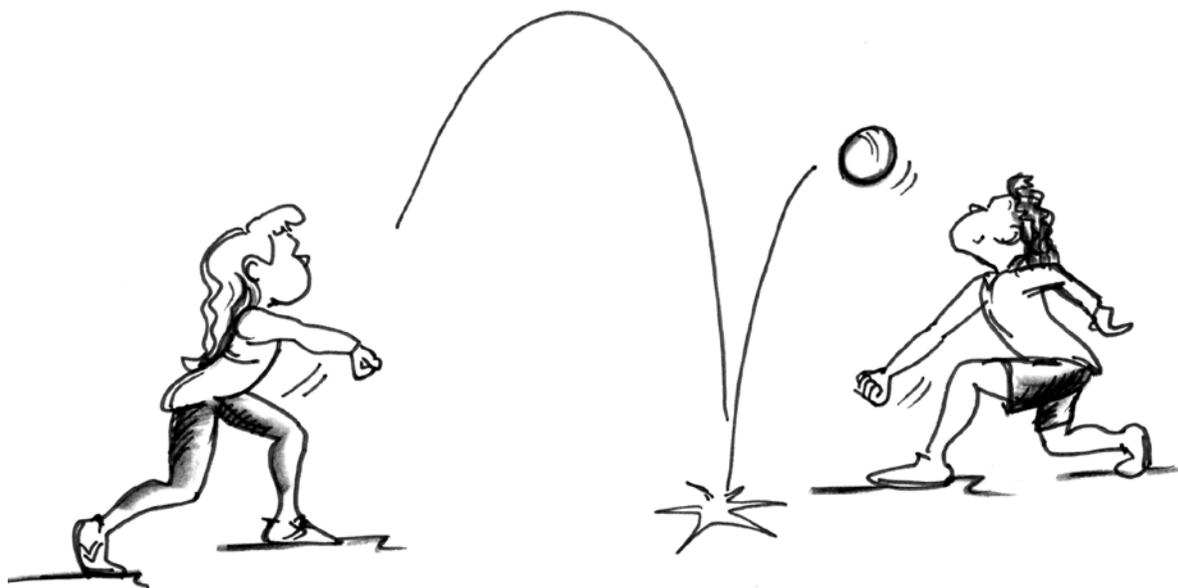
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Délimiter une zone de jeu (un couloir par exemple).
- Rattraper à chaque fois le ballon avant de le rejouer vers le haut.

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

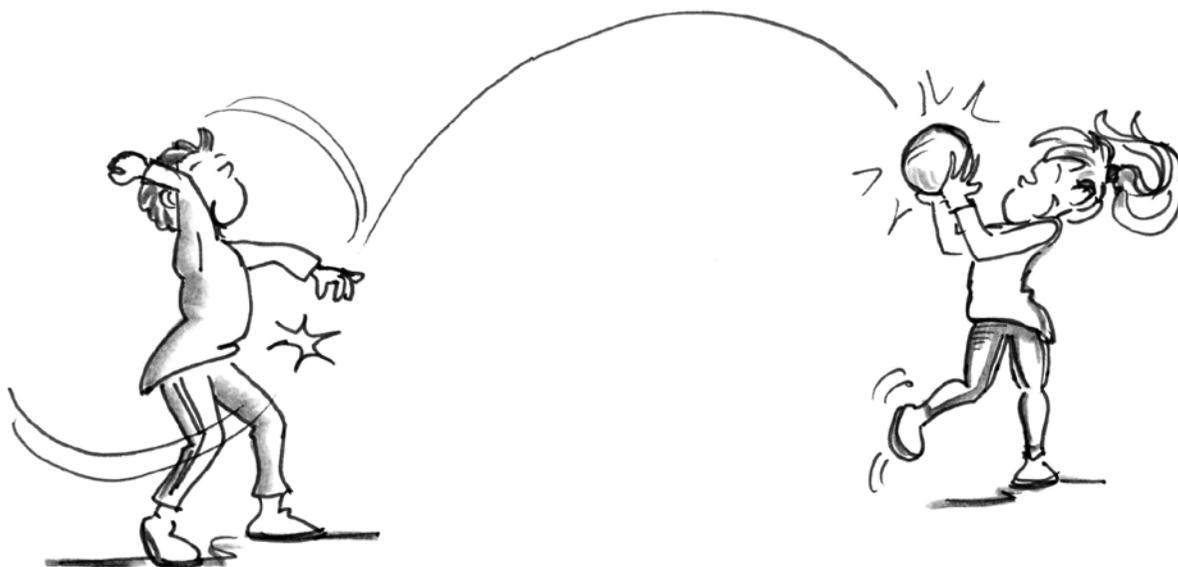
- Fermer un œil.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Délimiter une zone dans laquelle doit rebondir le ballon.
- Rattraper le ballon avant de servir à nouveau.

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

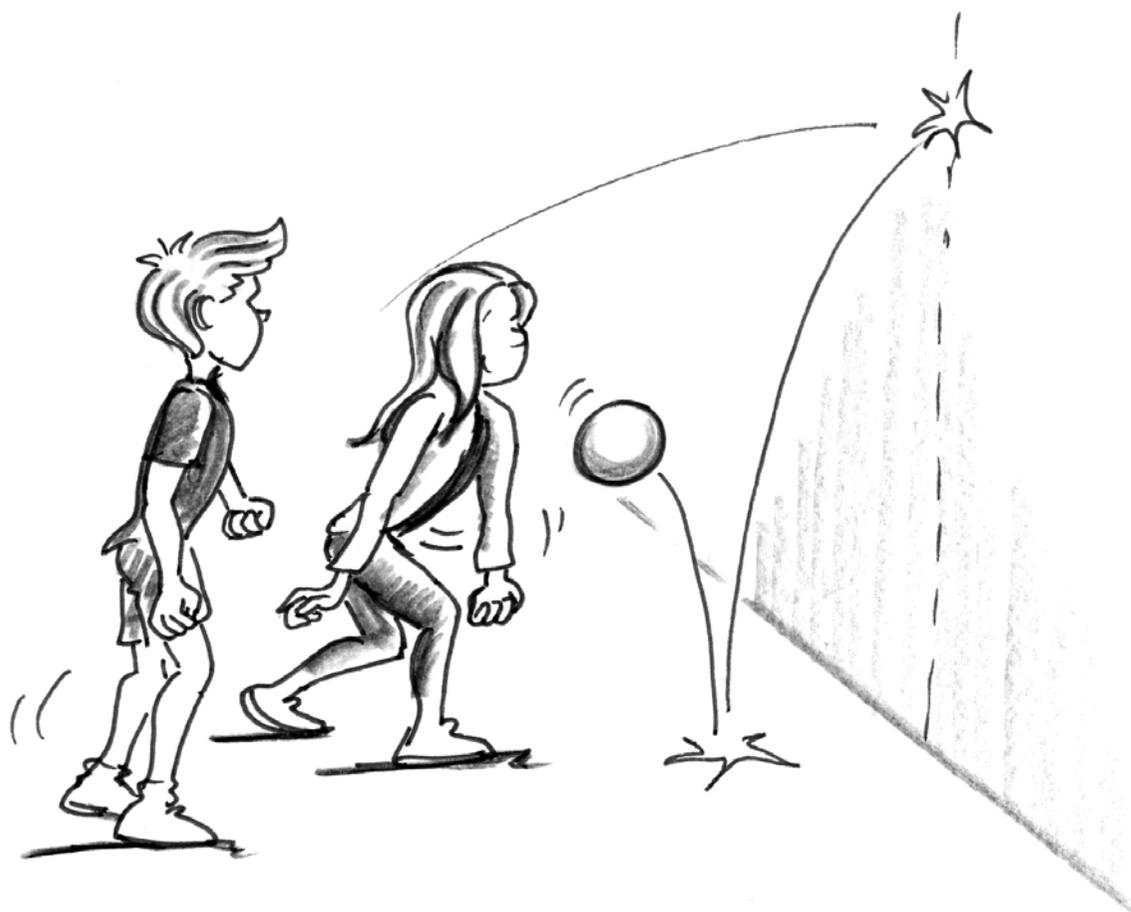
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Modifier la distance entre les partenaires.
- Toucher le sol après le service.
- Effectuer une rotation de 360° après le service.
- Taper dans les mains après le service.

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

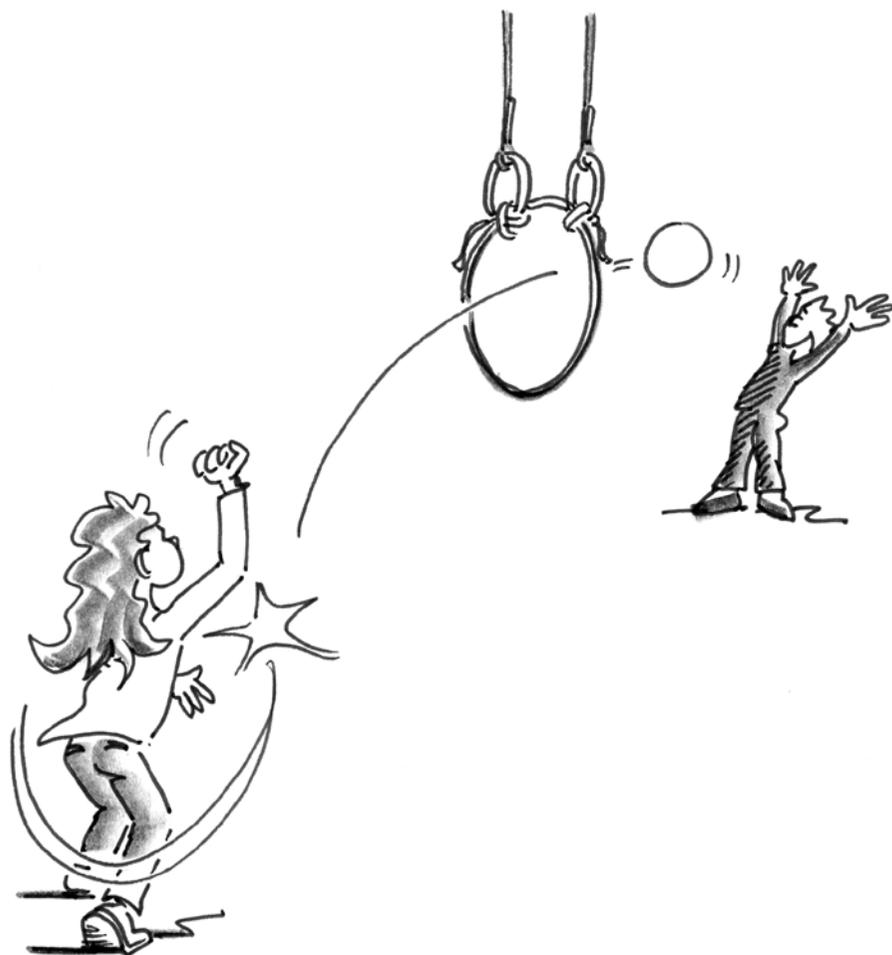
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Sous forme de match (comme au squash): délimiter le terrain et les zones sur le mur.
- Marquer des cibles (zones contre le mur ou rebond sur le sol).

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

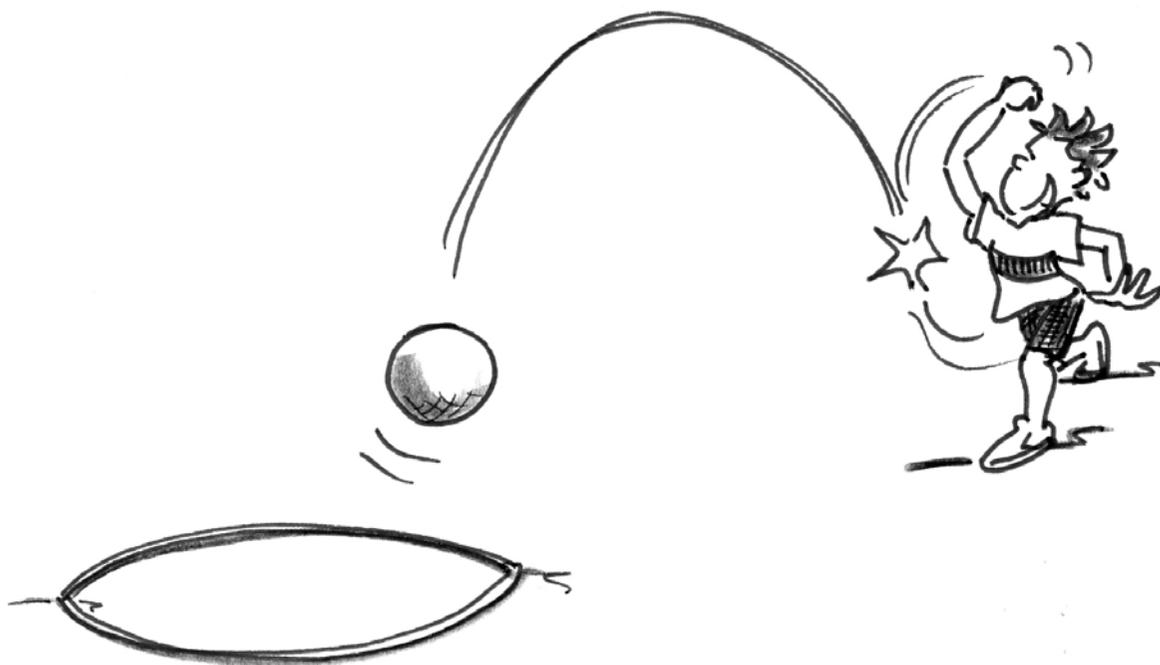
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Modifier la hauteur du cerceau.
- Laisser rebondir le ballon une fois sur le sol avant de servir.

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.

Jonglage direct

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



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

Variantes

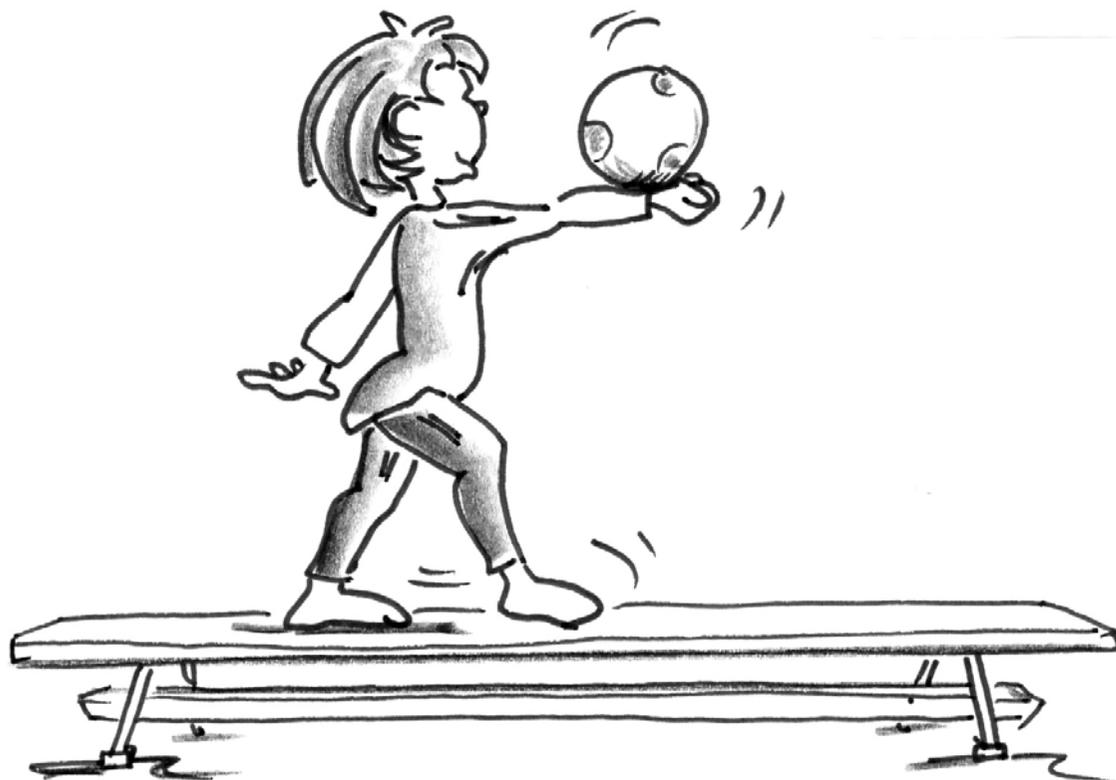
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.
- Jouer alternativement à droite et à gauche.
- Respecter une suite: deux fois à droite, trois fois à gauche, etc.

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: ● ● ●

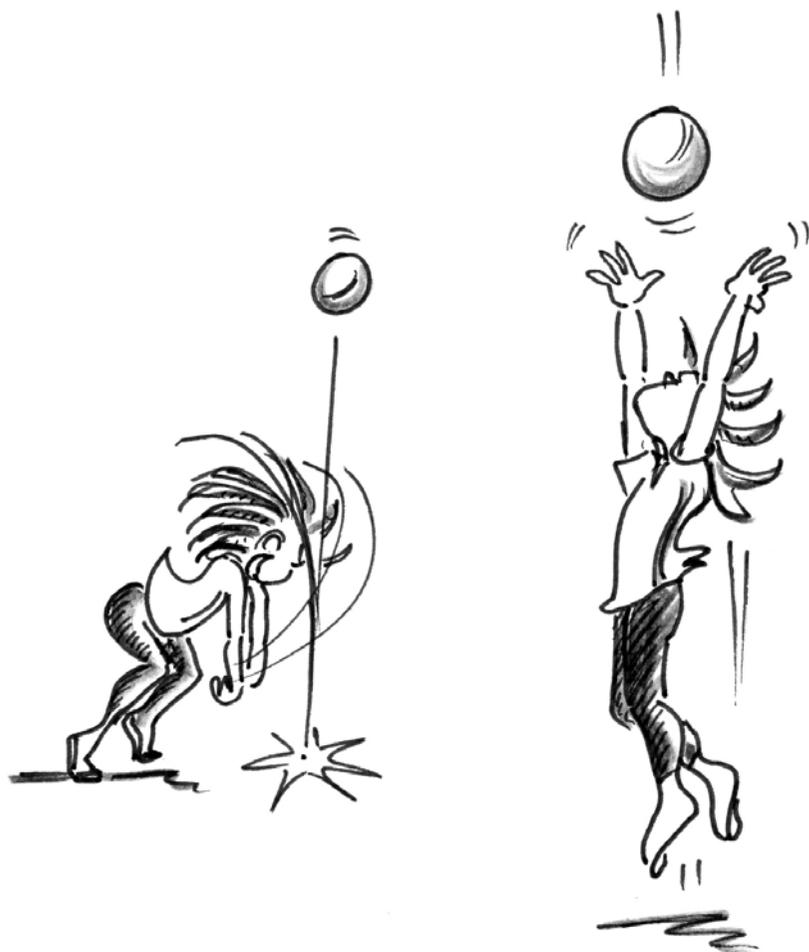
Nombre de joueurs: 1

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.

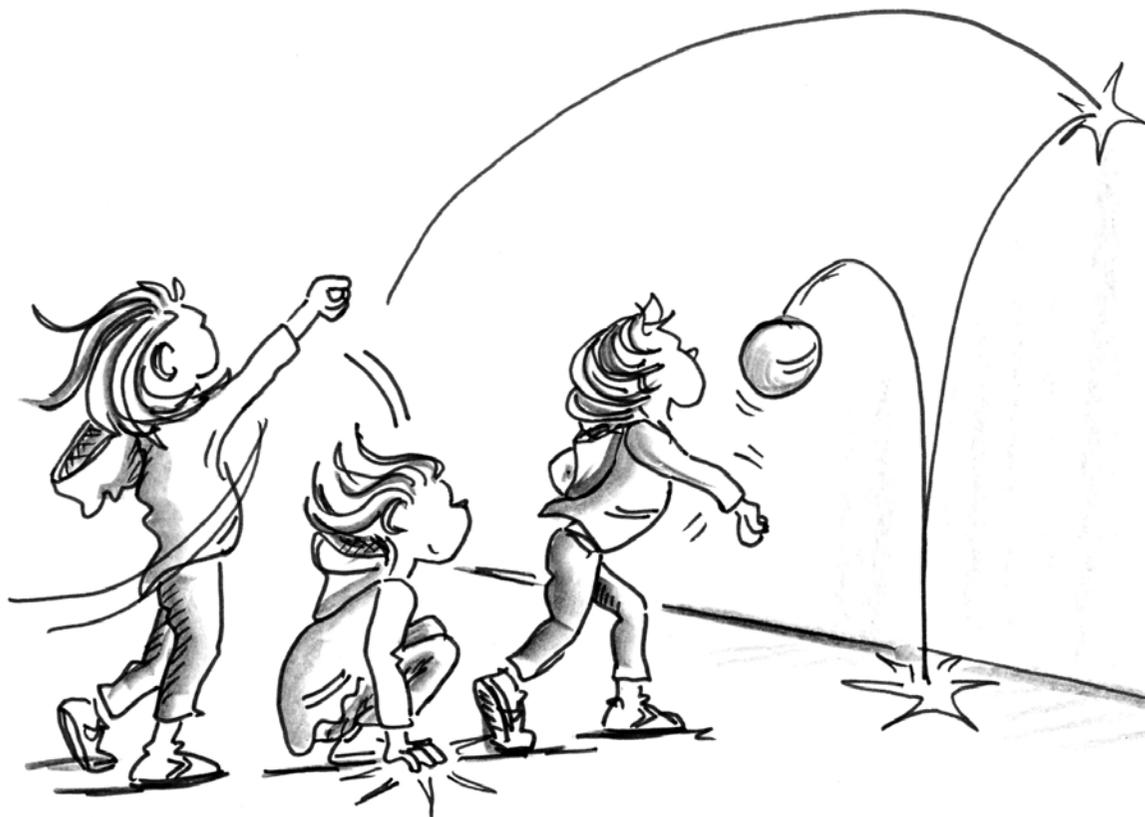


Toucher le sol

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: ● ● ●

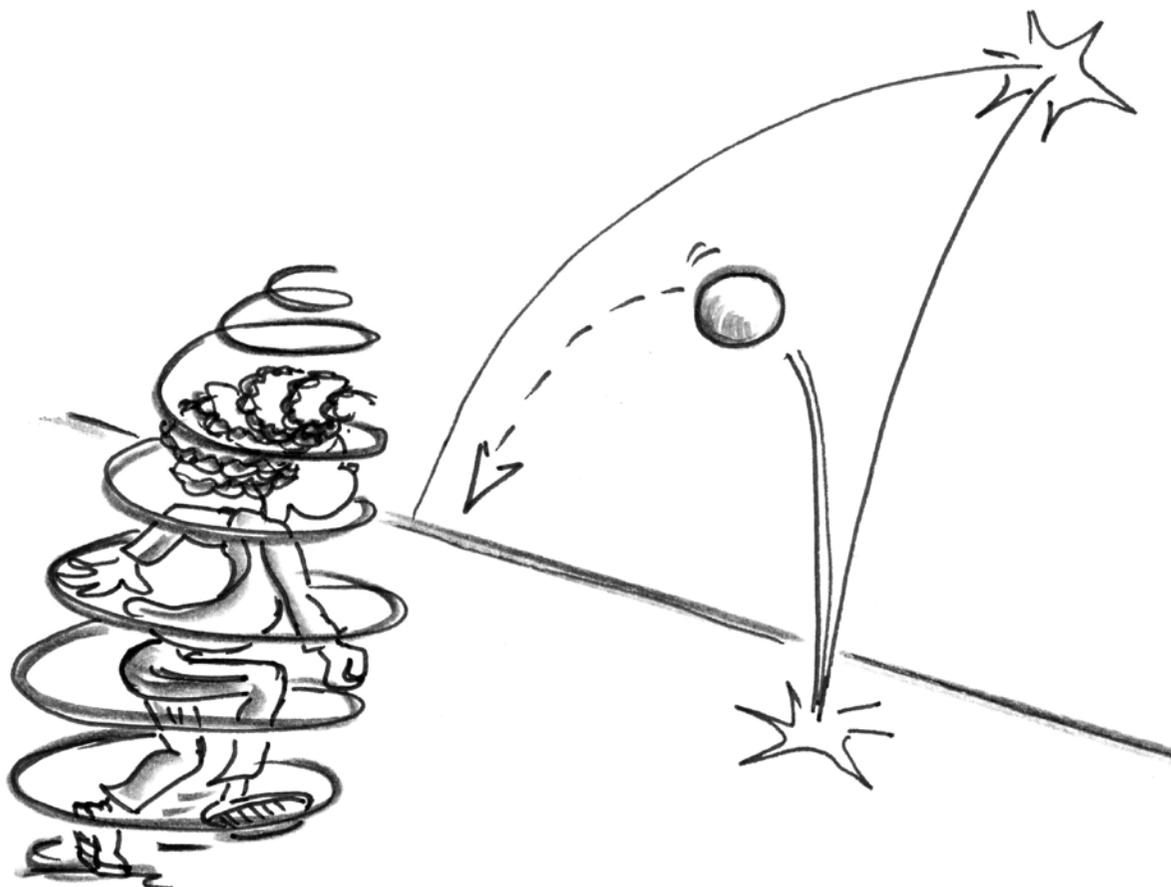
Nombre de joueurs: 1

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

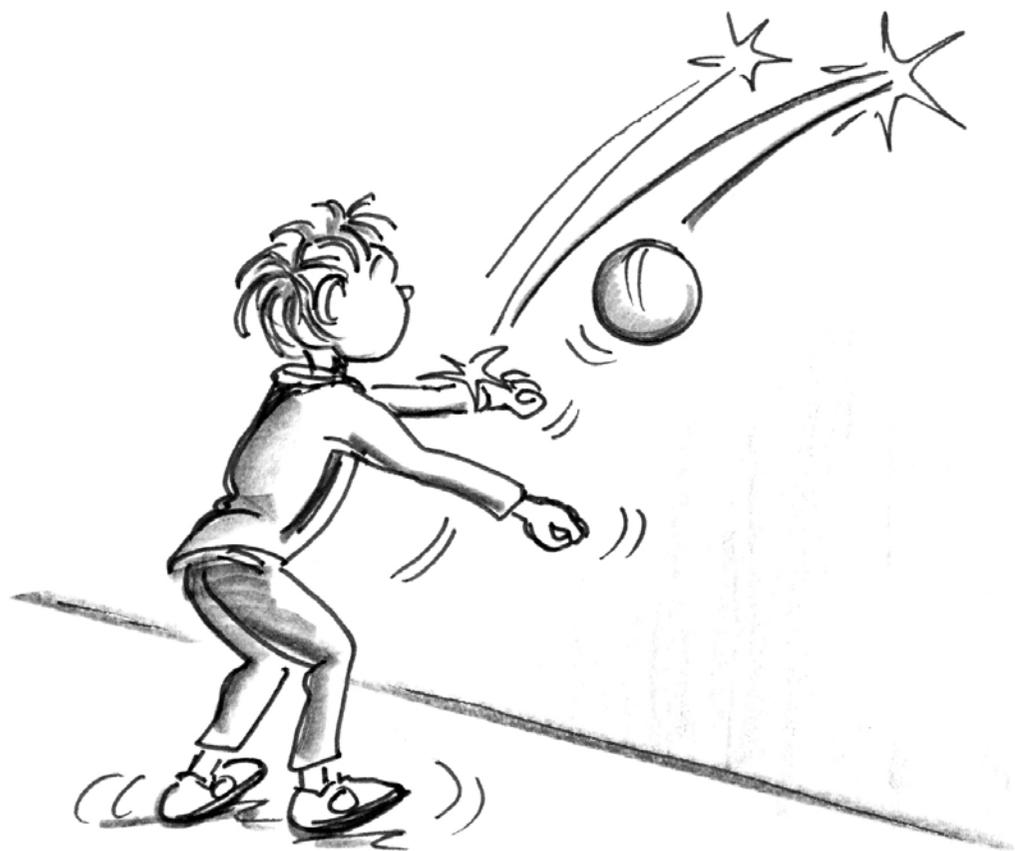
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Ping-pong mural

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 1

Matériel: Ballon



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

Variantes

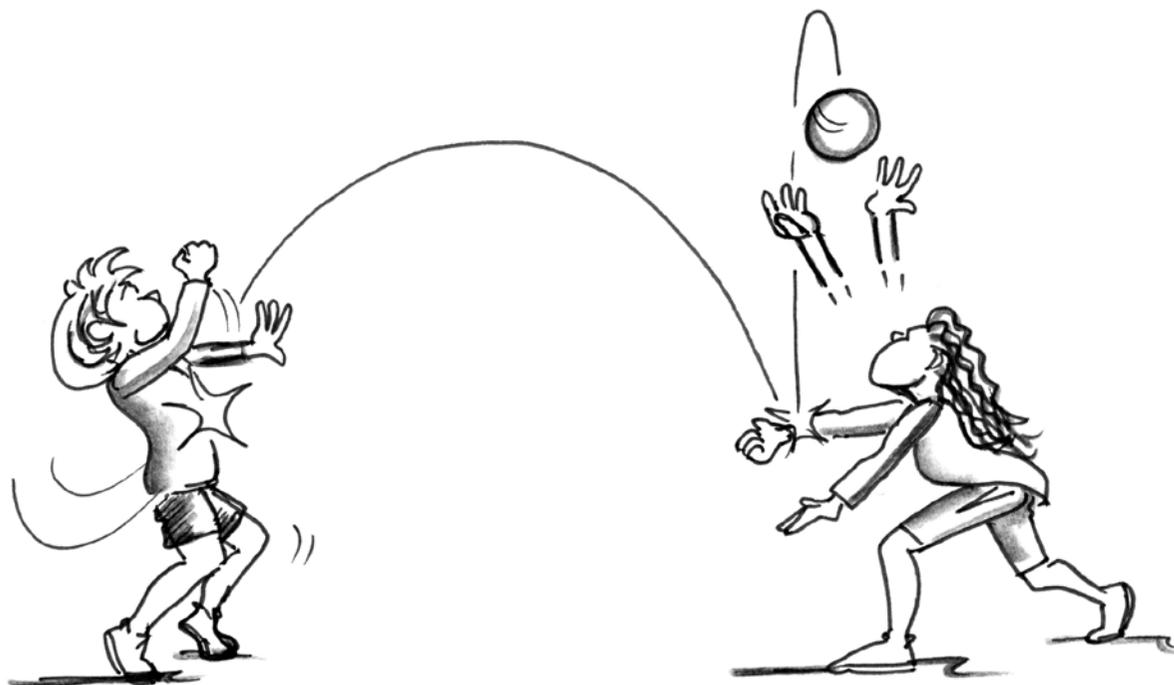
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

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

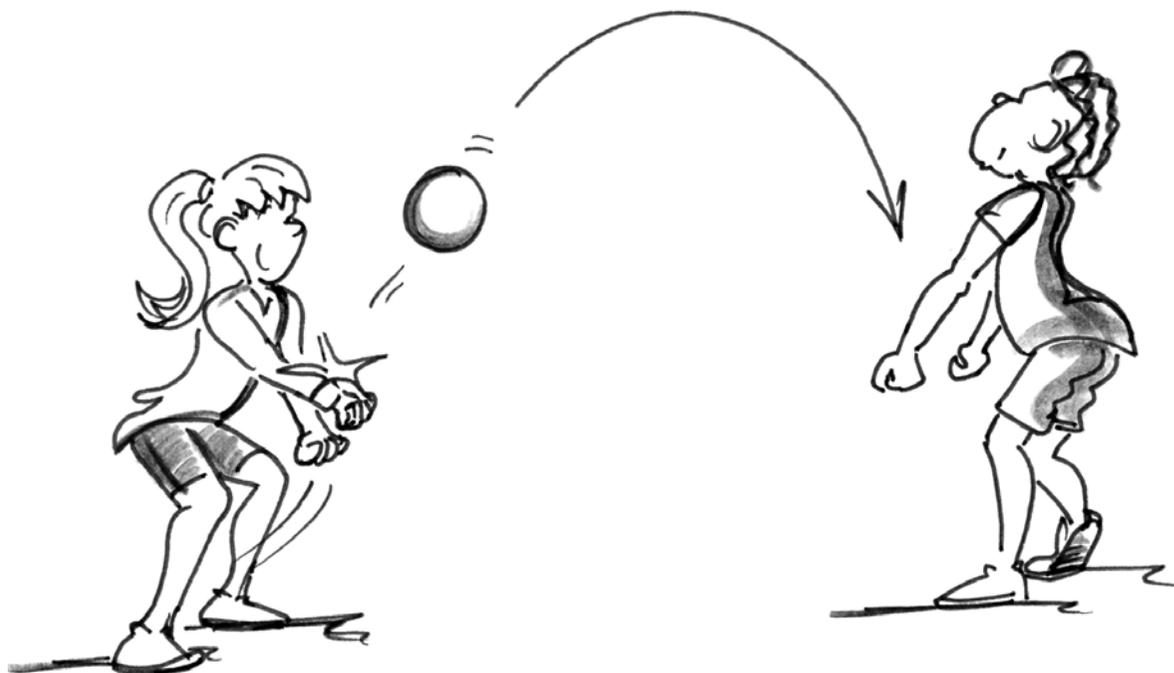
- Modifier la distance entre les partenaires.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

Allers-retours

Niveau: ● ● ●

Nombre de joueurs: 2

Matériel: Ballon



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

Variantes

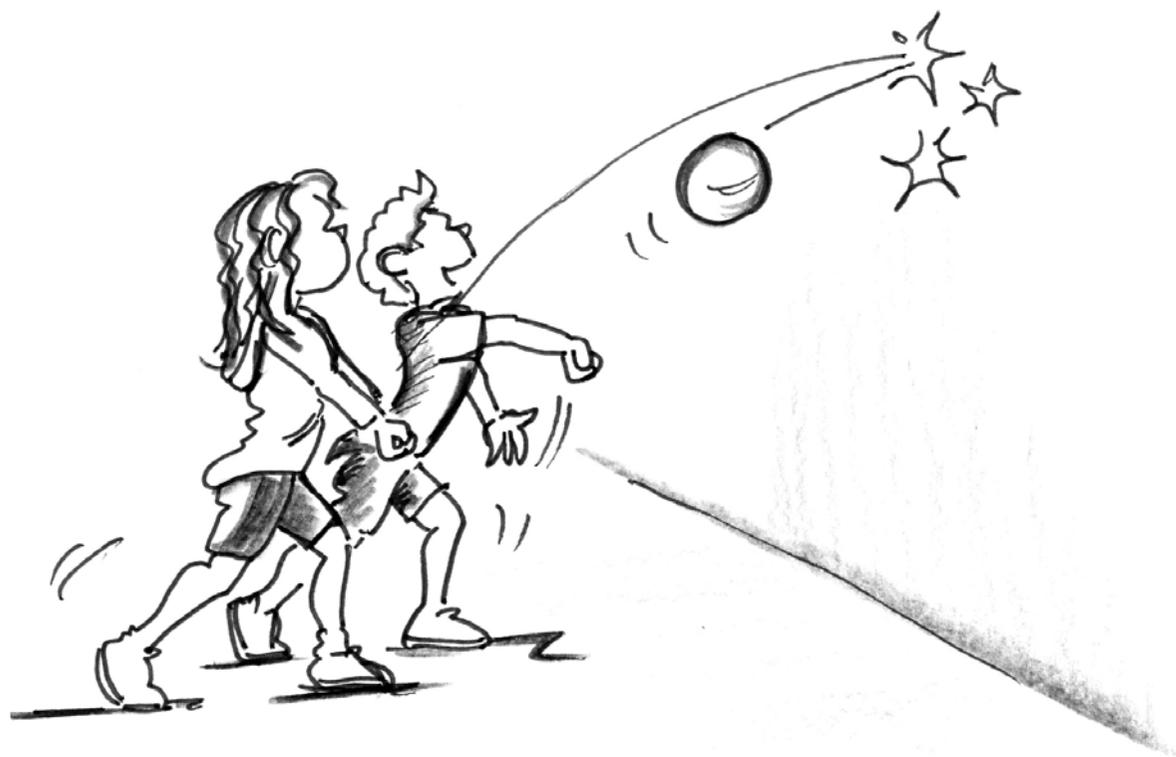
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

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

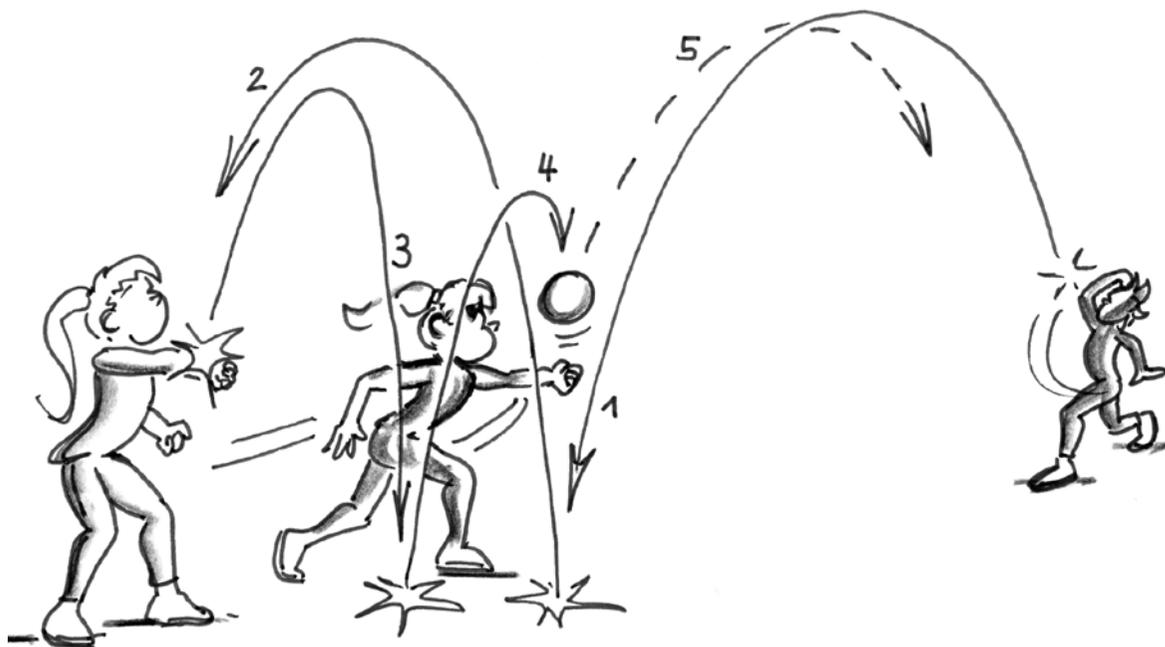
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

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

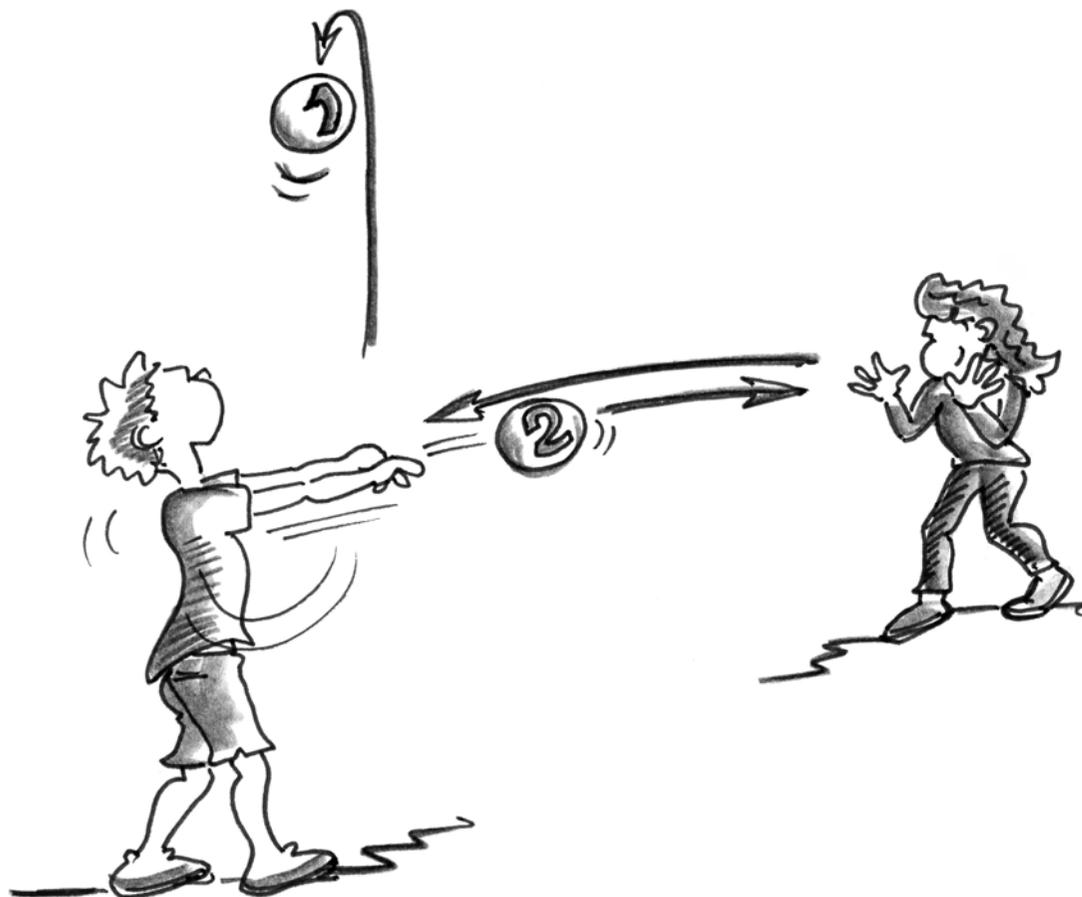
- Jouer une auto-passe directe (sans rebond).
- Effectuer une auto-passe et passe directes vers le partenaire.
- Modifier la distance entre les partenaires.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

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

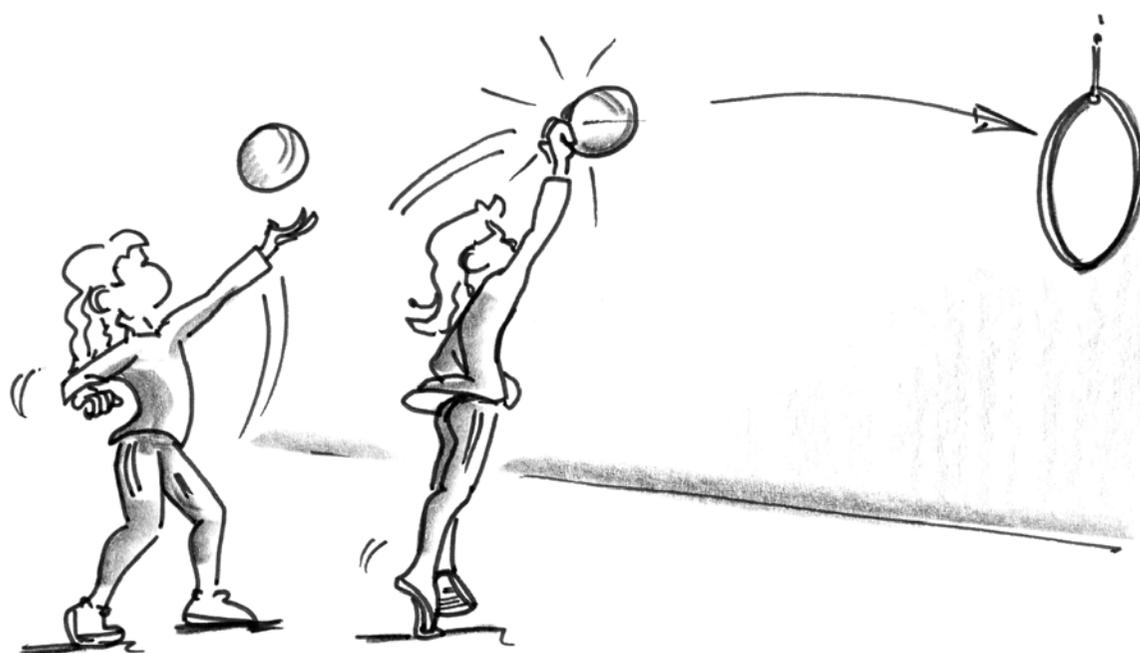
- Modifier la distance par rapport au mur.
- Jouer avec différentes balles: ballon de waterpolo, de volleyball, balle de tennis, balle en mousse.

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.