Roulez jeunesse

A se tient derrière B avec une balle en main. B est debout, jambes écartées. A roule le ballon entre les jambes de B qui doit le rattraper le plus vite possible en s'asseyant dessus.

Sans les mains

A et B, assis, se font des passes à l'aide des pieds.

Variantes: Avec différents ballons et balles.

Tiens bon

A et B s’échangent des ballons, en équilibre sur un ballon de gymnastique (debout, assis, à genoux).

Plus difficile: Se tenir debout sur une balle de gymnastique ou un ballon lourd et effectuer l’exercice. A réaliser uniquement lorsque la position debout sur le ballon est maîtrisée.

Trois dimensions

A et B, dos à dos, bras tendus, se passent le ballon par-dessus la tête, entre les jambes et enfin de côté.

Variante: Ballon lourd, de basket ou de volley en fonction de la force des élèves.

Balle où es-tu?

A et B se font des passes, à l'aveugle, par-dessus un mur (gros tapis sur le chariot par ex.).

Plus difficile :

- Debout, dos contre le mur.
- L'élève à la réception est couché sur le dos.
- L'élève à la réception est couché sur le ventre. Le lanceur tape des mains après avoir envoyé la balle.

Rase-mottes

A et B sont couchés face à face sur le ventre (à un mètre de distance). Ils s'échangent le ballon, sans poser les mains au sol.

Remarque: Les pieds reposent au sol. S'ils sont levés, on observe une cambrure du dos.

Synchro

A et B dribblent chacun une balle. Avec la main libre, ils se font des passes avec un autre ballon. Changer de main après trois passes.

Ponts et chaussées

A et B sont couchés sur le dos, l'un à côté de l'autre. Ils soulèvent les hanches pour former un pont. A roule la balle sous les deux arches. B la stoppe. Ils se mettent en position assise et B passe la balle derrière ses pieds. Ils recommencent.