

SERIES DE 10 LANCERS

1)à 2 m, 10 passes sans rebond

2)à 2 m, 10 passes sans rebond, rattraper d'une main

3)à 3 m, 10 passes avec rebond dans le cerceau

4)à 3 m, 10 passes avec rebond dans le cerceau et rattraper d'une main

5)10passes. Au signal de la passe, le joueur de dos se retourne pour rattraper

6)même jeu en inversant les rôles

7)un joueur dans le cerceau lance la balle en hauteur et quitte le cerceau. L'autre joueur entre dans le cerceau pour rattraper la balle et lancer à son tour

8)à 3 m, un joueur lance avec rebond, l'autre amortit (main, poitrine) et laisse rebondir la balle pour la rattraper

9)à 3 m, un joueur lance la balle. L'autre joueur la rattrape avec l'objet

10)même jeu en inversant les rôles