

Dribbler contre le mur



Débutants

(2 points par répétition)

Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.

Avancés

(3 points par répétition)

Dribbler la balle à deux mains contre le mur sans la bloquer au retour.

Chevronnés

(4 points par répétition)

Dribbler simultanément deux balles contre le mur (avec les deux mains).

Lancer et réceptionner avec une ou deux mains



Débutants

(2 points par répétition)

Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite. Réceptionner à deux mains.

Avancés

(3 points par répétition)

Dribbler la balle contre le mur, alternativement avec la main gauche et la main droite.

Chevronnés

(4 points par répétition)

Lancer simultanément deux balles contre le mur et les réceptionner.

Lancer sous les jambes



Débutants

(2 points par répétition)

Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.

Avancés

(3 points par répétition)

Lancer la balle sous la jambe, de l'intérieur vers l'extérieur. La réceptionner avec l'autre main.

Chevronnés

(4 points par répétition)

Lancer la balle sous la jambe, de l'extérieur vers l'intérieur et la réceptionner avec la même main. Simultanément, lancer une seconde balle normalement contre le mur avec l'autre main.

Lancer dans le dos



Débutants

(2 points par répétition)

Lancer la balle en la faisant passer derrière le dos. Réceptionner à deux mains.

Avancés

(3 points par répétition)

Lancer la balle dans le dos et la rattraper avec l'autre main.

Chevronnés

(4 points par répétition)

Placer une balle entre les genoux. Lancer une seconde balle contre le mur dans le dos. La réceptionner avec l'autre main

Toucher le sol



Débutants (2 points par répétition)	Avancés (3 points par répétition)	Chevronnés (4 points par répétition)
Lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec les deux mains et la réceptionner à deux mains.	Lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec les deux mains puis applaudir une fois avant de réceptionner à deux mains.	Lancer deux balles contre le mur. Toucher le sol avec les deux mains, applaudir une fois et réceptionner avec les deux mains.

Lancer par-dessus la tête



Débutants (2 points par répétition)	Avancés (3 points par répétition)	Chevronnés (4 points par répétition)
Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.	Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête avec les yeux fermés. La réceptionner yeux ouverts.	Placer un ballon entre les genoux. Lancer une autre balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête et la réceptionner à deux mains.

Boxer



Débutants

(2 points par répétition)

Boxer la balle à deux mains contre le mur.

Avancés

(3 points par répétition)

Boxer la balle contre le mur avec une main (deux fois avec la droite, deux fois avec la gauche).

Chevronnés

(4 points par répétition)

Boxer simultanément deux balles avec les deux mains contre le mur.

Frapper avec le corps



Débutants

(2 points par répétition)

Jouer la balle contre le mur avec le genou et la réceptionner à deux mains.

Avancés

(3 points par répétition)

Lancer la balle en l'air, la frapper avec la tête contre le mur et la réceptionner à deux mains.

Chevronnés

(4 points par répétition)

Aligner des coups de tête (balle contre le mur) en tenant une deuxième balle devant soi.

Lancer en arrière



Débutants (2 points par répétition)	Avancés (3 points par répétition)	Chevronnés (4 points par répétition)
Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un demi-tour et la réceptionner à deux mains.	Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un demi-tour et la réceptionner à une main.	Départ dos au mur. Lancer deux balles par-dessus la tête, faire un demi-tour et les réceptionner, chacune avec une main.

Lancer, tourner et réceptionner



Débutants (2 points par répétition)	Avancés (3 points par répétition)	Chevronnés (4 points par répétition)
Lancer la balle contre le mur, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.	Lancer la balle contre le mur, faire deux tours complets et la réceptionner.	Lancer la balle contre le mur, faire un tour vers la droite, un tour vers la gauche et réceptionner la balle.