

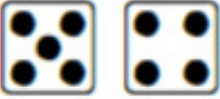












Lancer de balle

<p>10 fois</p> 	 <p>Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.</p>
<p>9 fois</p> 	<p>Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite.</p> 
<p>8 fois</p> 	<p>Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.</p> 
<p>7 fois</p> 	<p>Lancer la balle. Toucher le sol avec les 2 mains. Réceptionner à deux mains.</p> 
<p>6 fois</p> 	<p>Lancer la balle. Faire un demi tour. La réceptionner à deux mains</p> 
<p>5 fois</p> 	<p>Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.</p> 
<p>4 fois</p> 	<p>Dribbler la balle entre les jambes .</p> 