**DÉFIS DE BALLON**

 (**À noter** : Tu peux aussi remplacer le ballon par une balle et pratiquer à lancer et attraper l’objet)

1. Lance le ballon et **garde-le dans les airs** aussi longtemps que possible. N’oublie pas de plier les genoux lorsque tu frappes le ballon.
2. Frappe le ballon **d’une main à l’autre** aussi souvent que possible. Essaye de varier la hauteur.

 

1. Frappe le ballon **à un partenaire**. Utiliser un obstacle comme filet.
2. Frappe le ballon, ensuite, **tape les mains** et essaye de le garder dans les airs en le frappant de nouveau.
3. Frappe le ballon, **touche les épaules** et essaye de le garder dans les airs en le frappant de nouveau.
4. Frappe le ballon, **touche les genoux** et essaye de le garder dans les airs en le frappant de nouveau.
5. Frappe le ballon, **touche les épaules ensuite les genoux** et essaye de le garder dans les airs en le frappant de nouveau.

