

Laisser la balle sur la raquette et se promener en gardant la balle sur la raquette.

But : Ne pas faire tomber la balle de la raquette.

Jongler 15x avec la raquette.

But : Réussir à faire le maximum de jongles possibles. Possible de jongler en laissant la balle rebondir au sol.

Se faire des passes avec une balle de la main gauche à la main droite.

But : Réussir à se faire des passes sans que la balle ne tombe par terre.

Lancer la balle en l'air, laisser la balle retomber une fois par terre et la rattraper. Une autre personne peut également lancer la balle et donner un nombre de rebonds à respecter pour l'enfant qui attrape la balle.

But : Réussir à attraper une balle après 1 rebond, ou plusieurs. Distinguer les trajectoires de balles, s'orienter correctement dans l'espace.

Lancer la balle en l'air, et la rattraper directement. Une autre personne peut également lancer la balle pour que l'enfant la rattrape.

But : Réussir à attraper une balle sans rebond.

Lancer la balle dans une corbeille et essayer de mettre un panier.

But : Réussir à mettre un panier depuis une petite distance, puis reculer peu à peu. Travail du lancer et de la précision.

Sauter sur un seul pied le plus de fois possible, puis inverser au bout de quelques essais.

But : Réussir à trouver l'équilibre.

Sauter pieds joints sur une marche d'escalier puis redescendre 20x

But : Travailler les muscles de la jambe.

Mettre une corde tendue par terre, puis sauter sur un seul pied une fois à gauche de la corde, puis une fois à droite de la corde.

But : Améliorer la stabilité et le renforcement de la jambe.