

3) EQUILIBRE

- Debout, appui sur 1 jambe
Yeux ouverts
Puis
Yeux fermés

1 jambe puis l'autre

Travail pendant 15 à 30s.



- Idem mais la jambe libre est fléchie.



4) RENFORCEMENT

- AVEC 1 BALLON, par 2

- Le Zero



Passer sur les côtés,
bras tendus

- Le Haut / bas



Passer au dessus de la tête
puis récupération entre
les jambes



① On appui sur les fesses, pieds au sol
But: réceptionner la balle sans être
déséquilibré

② Lancer la balle à gauche, droite, de
face, au dessus de la tête.