

<b>OBJECTIFS : réussir 7 fois /10</b>																			
<b>ACTIONS</b>																			
<b>Etre capable d'apprécier une trajectoire de balle (1 qui joue 1 qui observe)</b>																			
S1	Lancer la balle et passer 2 fois dessous entre chaque rebond																		
<b>Etre capable de lancer et rattraper un ballon (1 qui joue 1 qui observe)</b>																			
S2	Lancer, applaudir 5 fois et attrapper le ballon																		
S3	Lancer, applaudir devant, derrière, devant et attrapper le ballon																		
S4	Lancer, applaudir devant, derrière, devant et attrapper le ballon au dessus de la tête																		
S5	Lancer , faire un tour sur soi et attraper au dessus de la tête (alterner gauche et droite)																		
<b>Etre capable de se placer sous la balle (1 qui joue 1 qui observe)</b>																			
S6	Lancer hors de la zone des plots et attraper au dessus de la tête																		
S7	Rebond dans la zone et attraper au dessus de la tête hors de la zone																		
S8	Rebond dans la zone, faire 1 tête et attraper au dessus de la tête hors de la zone																		
<b>Etre capable de se placer sous la balle et faire une geste : 1 passe à 10 doigts (1 qui joue 1 qui observe)</b>																			
S9	Rebond, faire 1 jonglage à 10 doigts (passe) et attraper																		
S10	Rebond, 2 jonglages à 10 doigts (passe) à 2 hauteurs différentes et attraper																		
S11	Rebond, 2 jonglages à 10 doigts (passe) dans 2 directions différentes et attraper																		
<b>Etre capable de se placer sous la balle et l'envoyer chez l'adversaire (1 qui joue 1 qui observe)</b>																			
S12	A 3 mètres du filet, rebond et renvoyer en passe à 10 doigts chez l'adversaire																		
<b>Etre capable de se placer sous la balle en s'orientant et l'envoyer chez l'adversaire (1 qui joue 1 qui observe)</b>																			
S13	A 3 mètres du filet du profils, rebond et renvoyer en passe chez l'adversaire																		
S14	A 3 mètres du filet du profils, rebond et renvoyer en passe chez l'adversaire dans zone arrière																		
S15	A 3 mètres du filet du profils, rebond et renvoyer en passe chez l'adversaire dans zone avant																		
<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp (1+1)</b>																			
S16	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que L le rattrape																		
S17	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que L le rattrape au dessus de la tête																		
<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp et enchaîner 1 action (1+1) 1 autre binome observe</b>																			
S18	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que "L" puisse lui redonner en passe et "R" l'attrape orienté vers le filet.																		
<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp et la renvoyer chez l'adversaire après un relais (1+1) 1 autre binome observe</b>																			

S19	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que "L" puisse lui redonner en passe et "R" la renvoyer chez l'adversaire.													
<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp et la renvoyer à 1 main chez l'adversaire (1+1) 1 autre binome observe</b>														
S20	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que "L" puisse lui redonner en passe et "R" la renvoyer chez l'adversaire à 1 main.													

<b>REUSSIR 7 FOIS SUR 10</b>	
<b>Etre capable d'apprécier une trajectoire de balle</b>	
S1	Lancer la balle et passer 2 fois dessous entre chaque rebond
<b>Etre capable de lancer et rattraper un ballon</b>	
S2	Lancer, applaudir 5 fois et attrapper le ballon
S3	Lancer, applaudir devant, derrière, devant et attrapper le ballon
S4	Lancer, applaudir devant, derrière, devant et attrapper le ballon au dessus de la tête
S5	Lancer , faire un tour sur soi et attraper au dessus de la tête (alterner gauche et droite)
<b>Etre capable de se placer sous la balle</b>	
S6	Lancer hors de la zone des plots et attraper au dessus de la tête
S7	Rebond dans la zone et attraper au dessus de la tête hors de la zone
S8	Rebond dans la zone, faire 1 tête et attraper au dessus de la tête hors de la zone
<b>Etre capable de se placer sous la balle et faire une geste : 1 passe à 10 doigts</b>	
S9	Rebond, faire 1 jonglage à 10 doigts (passe) et attraper
S10	Rebond, 2 jonglages à 10 doigts (passe) à 2 hauteurs différentes et attraper

S11	Rebond, 2 jonglages à 10 doigts (passe) dans 2 directions différentes et attraper	
<b>Etre capable de se placer sous la balle et l'envoyer chez l'adversaire</b>		
S12	A 3 mètres du filet, rebond et renvoyer en passe à 10 doigts chez l'adversaire	
<b>Etre capable de se placer sous la balle en s'orientant et l'envoyer chez l'adversaire</b>		
S13	A 3 mètres du filet du profils, rebond et renvoyer en passe chez l'adversaire	
S14	A 3 mètres du filet du profils, rebond et renvoyer en passe chez l'adversaire dans zone arrière	
S15	A 3 mètres du filet du profils, rebond et renvoyer en passe chez l'adversaire dans zone avant	
<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp</b>		
S16	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que L le rattrape	
S17	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que L le rattrape au dessus de la tête	

<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp et enchaîner 1 action</b>		
S18	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que "L" puisse lui redonner en passe et "R" l'attrape orienté vers le filet.	
<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp et la renvoyer chez l'adversaire après un relais</b>		
S19	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que "L" puisse lui redonner en passe et "R" la renvoyer chez l'adversaire.	
<b>Etre capable de se placer sous la balle pour la remonter dans camp et la renvoyer à 1 main chez l'adversaire</b>		
S20	"L" lance le ballon (sans effets) dans la zone arrière et passe sous le filet. "R" doit remonter la ballon afin que "L" puisse lui redonner en passe et "R" la renvoyer chez l'adversaire à 1 main.	

