

Ensemble de fiches

Lancer de balle



Leçon 1

Balle contre le mur

Place-toi à 5 mètres d'un mur. Lance le ballon d'une main contre le mur et rattrape-le.

	Signatures
Niveau 1 : J'attrape la balle 10 fois	
Niveau 2 : J'attrape la balle 20 fois	
Niveau 3 : J'attrape la balle 10 fois avec une seule main.	
Niveau 4 : J'attrape la balle 10 fois avec une seule main (cette fois-ci avec la main faible).	
Niveau 5 : Je peux lancer 10 fois à droite, attraper à gauche, puis lancer à gauche, attraper à droite.	

Tournants

Place-toi à 5 mètres d'un mur. Lance le ballon d'une main contre le mur et rattrape-le.

	Signatures
Niveau 1 : Je peux taper 1x dans les mains entre le lancer et la réception. J'attrape la balle 10 fois	
Niveau 2 : Je peux taper deux fois dans les mains entre le lancer et la réception. J'attrape la balle 10 fois	
Niveau 3 : Je peux toucher le sol 1x entre le lancer et la réception. J'attrape la balle 10 fois	
Niveau 4 : Je peux lancer la balle en arrière contre le mur, me retourner et la rattraper en avant. J'attrape la balle 10 fois	
Niveau 5 : Je peux tourner 1x entre le lancer et la réception. J'attrape la balle 5 fois	

Précision du tir

Place-toi devant un panier de basket-ball. Lance le ballon d'une main contre le mur et rattrape-le.

	Signatures
Niveau 1 : Je frappe 10 fois la planche du panier de basket et je rattrape le ballon.	
Niveau 2 : Je touche 10 fois le petit carré sur la planche du panier de basket et je rattrape le ballon.	
Niveau 3 : Je lance 10 fois par le bas à travers le panier et je rattrape le ballon.	
Niveau 4 : Je lance 10 fois d'en haut à travers le panier et je rattrape le ballon.	
Niveau 5 : Je lance 5 fois le ballon de manière à ce qu'il traverse le panier à la fois sur sa trajectoire ascendante et descendante.	

Challenge des partenaires

Cherche un partenaire. Lancez-vous la balle l'un à l'autre.

	Signatures
Niveau 1 : On se lance la balle 20 fois.	
Niveau 2 : On se lance le ballon 20 fois, mais il est joué en passe murale.	
Niveau 3 : On se lance le ballon 20 fois, mais le ballon est joué comme une passe au sol.	
Niveau 4 : Nous nous lançons la balle 20 fois, mais après chaque réception réussie, le receveur fait un pas en arrière.	
Niveau 5 : On se lance le ballon 20 fois, mais on le lance toujours par-dessous une jambe.	

Ensemble de fiches

Lancer de balle



Leçon 4

Bingo à lancer



Groupe	Zone
Exemple	1,3,X (non valide),2,2,1,4,...
Groupe 1	
Groupe 2	
Groupe 3	
Groupe 4	