



Regarde devant toi et rattrape le plus vite possible la balle roulée par ton partenaire!

Est-il prêt à démarrer (buste en avant, yeux au sol)?



Écoute et rattrape la balle avant son second rebond au sol!

A-t-il rattrapé la balle 2 fois de suite (rotation à gauche, puis à droite)?

Le maître assure le poste n° 1

Au deuxième passage, ouvrir éventuellement un poste parallèle pour augmenter le rythme de passage.

Parcours identique.

Une fois que l'activité ne comporte plus de risque pour les E, ouvrir le 2^{ème} poste avec le même fonctionnement.

Poursuivre ainsi pour les autres postes :

Les postes utilisés pour les 3P (du plus simple au plus difficile)



Rouler en av sur un plan incliné (tapis de 16)
Puis idem mais avec des petits.



Puis travailler l'évaluation sur 1-2 petits tapis à plat.