

## Maîtrise individuelle de la LA PASSE HAUTE.

NIVEAU 1	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, avec arrêt au dessus de la tête entre chaque frappe.
NIVEAU 2	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol.
NIVEAU 3	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant 1 fois des mains entre chaque touche.
NIVEAU 4	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant 2 fois des mains entre chaque touche.
NIVEAU 5	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant des mains entre chaque touche (devant et derrière).
NIVEAU 6	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en alternant frappe courte et frappe longue.
NIVEAU 7	Réaliser 10 passes contre le mur.
NIVEAU 8	Réaliser 10 enchaînements : passe haute, rebond...
NIVEAU 9	Réaliser 10 enchaînements : court, long, rebond...