

10 fois

Lancer 1 balle à la verticale

J'ai réussi à répéter cet exercice dix fois sans faire tomber la balle.

Même chose avec l'autre main.



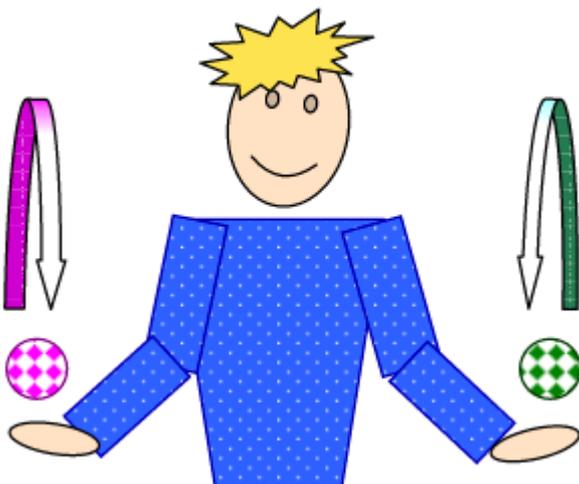
10 fois

Balle d'une main à l'autre

10 fois

Lancer 2 balles à la verticale

Simultanément
Alternativement
Varier les hauteurs
En fermant les yeux



Créer un passing avec 1 ou 2 balles

