

## Progression Lancer rouler-bloquer

1. Rouler se relever avec aide, tirer par les mains
2. Rouler se relever seul rapidement
3. Rouler se relever avec aide, tirer avec le ballon
4. Lancer le ballon par-dessus le tapis, viser un cerceau
5. Lancer le ballon très haut par-dessus le tapis, viser un cerceau
6. Rouler attraper le ballon lancer par un camarade
7. Rouler le ballon à côté du tapis, rouler se relever et l'arrêter avec le pied
8. Lancer le ballon à côté du tapis, rouler se relever l'attraper après 1 rebond

**6. Lancer un ballon verticalement, rouler en avant, se lever et bloquer le ballon avant qu'il ne touche le sol**

