

Rebond

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 ballon de volley
- 1 mur

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Un participant est debout à env. 1-4m du mur. Son partenaire est derrière son dos et lance une balle contre le mur. La personne proche du mur doit essayer de la rattraper avant que la balle ne tombe à terre. Changer les rôles après 5 essais réussis.