

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Mettre de banc en parallèle avec env. 2-3m d'écart.

Matériel:

- 2 bancs
- 1 ballon de foot
- 1 ballon de volley
- 1 balle en mousse
- 1 balle de Unihockey
- 1 balle de tennis
- 1 ballon lourd
- 1 ballon de handball
- 1 ballon de rugby

Übung:



Debout sur les bancs placés vis-à-vis se faire des passes avec chacun deux balles différentes.

Variante: faire la passe avec un rebond au sol.