

Double jeu de passes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 raquettes de badminton
- 1 volant
- 1 ballon de foot

Exercice:



Se mettre l'un en face de l'autre avec env. 3-5m d'écart. Se faire des passes avec le ballon de foot (avec le pied) et en même temps se passer le volant de badminton.

Variante: faire les passes avec le ballon de foot et le volant avec le même rythme ou en alterné.