

Jeu de passes (réaction)

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 ballon de foot

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Debout l'un derrière l'autre, la personne derrière a un ballon de foot. Ce dernier doit faire une passe à son partenaire en passant entre les jambes ou par-dessus la tête. La personne devant doit réagir et intercepter la balle le plus rapidement possible.