

Jeu de passes (réaction)

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 cheval d'arçon
- 3 ballons de volley

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Un participant est debout sur le cheval d'arçon. Dans chaque main, il tient un ballon de volley. La deuxième personne est debout à 1-2 mètre devant son partenaire et lance un troisième ballon vers la personne sur le cheval d'arçon. Le ballon doit être renvoyé soit par une tête ou avec le shoot avec le pied (faire la passe avec le pied gauche si la balle arrive sur le côté gauche et vice versa). Si la balle arrive en direction d'une main, il doit envoyer le ballon qu'il a déjà en main vers son partenaire avant de rattraper le suivant. Le passeur peut compliquer l'exercice en ne regardant pas dans la direction ou il va faire la passe.