

Nr. du poste

# Passes

## Mise en place du poste:

Délimiter deux terrains de jeux avec les cônes.

## Matériel par binôme:

- 1 Indiacca
- 8 cônes

## Exercice:



Chacun est debout dans le rectangle délimiter par les cônes avec une distance entre les deux terrains d'env. 4-5m. Se faire des passes avec l'Indiacca (taper avec la paume de la main). Il faut essayer de jouer sur les côté et l'Indiacca doit être le plus longtemps possible en l'air.

*Variante:* compter les points (match).