

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).