

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Mettre deux bancs (partie étroite vers le haut) l'un en face de l'autre avec une distance de 2-3m entre deux.

Matériel

- 2 bancs
- 1 ballon lourd

Exercice:



Debout sur les bancs placés vis-à-vis se faire des passes avec le ballon lourd. Le but étant de faire perdre l'équilibre à l'adversaire avec une passes pour qu'il tombe du banc.