

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre le chariot à tapis au milieu du terrain et utiliser les cônes pour délimiter le terrain

Matériel par binôme:

- 1 chariot à tapis avec min. 1 gros tapis
- 1 ballon de volley
- 4 cône

Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley par-dessus le gros tapis dans le terrain délimiter par les cônes (longueur: 5-6m, largeur: gros tapis). Le but est de faire que le partenaire n'arrive pas rattraper le ballon et que la balle tombe à terre. Les passes se font de bas en haut.