

Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Chasse douce

Cette forme de jeu de poursuite met en scène quatre chasseurs dont la liberté de mouvement est réduite.

Quatre joueurs sur un petit terrain essaient de toucher un camarade avec un ballon (sans la lancer). Seuls trois pas avec le ballon permis. Jouer au temps ou changer à chaque touche.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Chasse aux lièvres: former deux équipes. Sur un terrain, les chasseurs de l'équipe A poursuivent les lièvres de l'équipe B; sur l'autre, c'est l'inverse. Les lièvres touchés changent de camp et deviennent chasseurs. Quelle équipe a le plus rapidement éliminé les lièvres?

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO