

# Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Oeufs dans le nid

Dans cet exercice, l'équipe en possession du ballon doit déposer son ballon dans un cerceau libre.

Quatre attaquants et quatre défenseurs s'affrontent sur un petit terrain où sont déposés cinq cerceaux. Le but est de poser la ballon dans un cerceau libre en se faisant des passes

Les défenseurs ferment l'accès au but en plaçant un pied dans le cerceau. S'ils interceptent le ballon, ils passent à l'attaque. Définir le nombre de pas autorisés.

**Matériel:** Cerceaux

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## 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