

Préparation ciblée – Se renforcer avec le médecine-ball: Squash ralenti

Le but de cet exercice est de lancer un ballon contre le mur de sorte que l'adversaire ne parvienne pas à le reprendre avant le deuxième rebond sur le sol.

Lancer un ballon de basketball ou un médecine-ball dans un rectangle d'environ un mètre sur deux dessiné sur le mur de telle manière que l'adversaire ne puisse l'attraper avant son deuxième rebond.

De la position de départ, le lanceur a droit à un pas maximum. Ne pas gêner l'adversaire pour la réception du ballon, car sinon, le point devra être rejoué.

Matériel: Médecine-ball ou ballon de basketball



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