

Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Passe-frontières

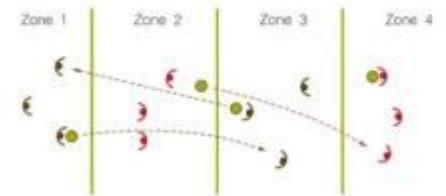
Ce jeu collectif se déroule sous la contrainte du temps: l'équipe qui réalise le plus de passes d'une zone à une autre gagne.

Diviser le terrain en quatre zones. Les joueurs de l'équipe A se répartissent dans les zones 1 et 3, ceux de l'équipe B dans les zones 2 et 4.

Un ballon au départ dans chaque zone: chaque passe à un coéquipier de l'autre zone donne un point. Quelle équipe récolte le plus de points en trois minutes?

[Schéma d'organisation](#) (pdf)

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