

Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Balles dans la zone / derrière la ligne

Grâce à cet exercice de coopération, les enfants effectuent de nombreux déplacements et améliorent leur positionnement.

Former deux équipes. A l'aide de passes, les joueurs tentent de déposer le ballon dans la zone adverse/derrière la ligne de fond.

Pour que le point compte, le joueur qui rattrape le ballon lancé par un coéquipier doit être dans la zone / derrière la ligne. Dribble interdit, définir le nombre de pas avec le ballon.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variantes

- Remplacer le ballon par un volant de badminton. Les trajectoires sont plus courtes et l'intensité plus grande.
- Balle aux cerceaux: des cerceaux (distants de deux à trois mètres) sont posés dans chaque zone de but. Les défenseurs peuvent fermer l'accès au but en posant un pied dans le cerceau.

Matériel: Cerceaux, évent. volants de badminton

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