

# Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Roi du dribble

Dans cette variante du jeu «King of the Court», les enfants doivent s'emparer du ballon adverse pour grimper les échelons.

Diviser le terrain de volleyball en deux (LNA, LNB). Tous les joueurs commencent dans une moitié de terrain. Ils dribblent/ conduisent leur ballon et essaient de repousser celui des adversaires hors du terrain (en respectant les règles du jeu pratiqué) tout en gardant la leur.

Celui qui perd son ballon ou sort du terrain descend en LNB. Il peut remonter s'il réussit à chasser le ballon d'un rival (sans perdre le sien).

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