

Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Vider la réserve

Durant cet exercice, les joueurs doivent transporter le plus rapidement possible des ballons d'un endroit à un autre d'une manière spécifique.

Former deux équipes. Différents ballons sont répartis équitablement dans deux chariots. Chaque équipe dispose de son chariot dans son demi-terrain.

Le but est de déposer les ballons dans le chariot adverse en les conduisant/dribblant selon les modalités du sport auquel ils appartiennent. Les passes sont interdites. Quelle équipe est la plus rapide pour vider son chariot?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Matériel: Ballons et balles de différents sports, chariots à ballons ou caissons

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