

Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Squash-ball

Lancer le ballon contre le panneau du panier de basketball et le rattraper: tel est l'objectif de cet exercice.

Former deux équipes. On joue avec le ballon de handball. L'équipe marque un point si un de ses joueurs récupère le ballon lancé par un coéquipier via le panneau de basketball. Trois pas avec le ballon permis, dribble interdit.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Changement de possession si la balle tombe sur le sol.

Matériel: Panneau 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