

S'échauffer: Jeu de tête

Cet exercice est une adaptation de la balle au mur. Le point est validé lorsque le dernier joueur à dévier le ballon de la tête contre une paroi.

Balle au mur spéciale. Le but est de toucher le mur en face avec la balle. Pour que le point soit valable, le dernier joueur doit dévier le ballon avec la tête.

Variante

Idem, mais au lieu de viser le mur, le joueur passe la balle (toujours de la tête) à un troisième coéquipier.

Matériel: Ballons (football)

Remarque: Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinative exigeante (par ex: les jeux), mouvements extrêmes (lancers) et charges intensives (sauts). Une mise en train ludique appartient à chaque début d'entraînement ou leçon d'éducation physique.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO