

# Renforcement du pied: Balle aux pieds nus

Ce exercice d'échauffement doit se dérouler sur sol mou (herbe, sable, tapis). Il améliore la stabilité et la mobilité de la musculature des pieds.



Deux équipes. Football pieds nus, avec une balle de tennis. Aucun contact corporel autorisé.

## Variantes

- Utiliser différents buts.
- Avec plusieurs balles de tennis en même temps.
- Utilisez d'autres ballons.

---

Source: Keller, M., Grogg, D., Bild, M., Escher, R., Borner, P. (2006). Cahier pratique «mobile» 13: Pieds en force. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**