

# Renforcement du pied: Jonglage en groupe

Dans cet exercice, les sportifs apprennent à jongler avec un ballon de baudruche. Ils améliorent ainsi leur orientation et la mobilité de leurs pieds.



En cercle. Les joueurs, en équilibre sur une jambe, se passent la balle en essayant de la garder en l'air le plus longtemps possible.

## Variantes

### plus difficile

- Avec une balle aki.
- Les joueurs restent sur place (sur une jambe).
- Ils doivent sautiller en permanence sur une jambe.

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