

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Jonglage par deux avec deux balles

Par deux, avec des balles de différentes couleurs, les jeunes découvrent des formes de jonglage supplémentaires.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Faire rouler la balle rouge sur le sol, lancer la balle bleue.
- Passer la balle rouge avec les pieds, la balle bleue avec les mains.
- Lancer la balle rouge suffisamment haut pour pouvoir la rattraper après avoir reçu et relancé la balle bleue au camarade.

Matériel: Balles de différentes couleurs

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