

A la plage!: Footbag

Pour jouer au footbag, il ne faut pas grand-chose: un petit ballon en tissu rempli de sable ou de plastique – appelé footbag ou hacky sack – un peu d'espace et c'est parti. Le but du jeu est simple: jouer la balle sans qu'elle ne tombe au sol.

Un petit conseil avant de commencer: un hacky sack tout neuf est plutôt désavantageux. Il est conseillé de pétrir d'abord la balle et de jouer avec elle jusqu'à ce qu'elle devienne souple et malléable.

Matériel

Le choix des balles est grand: les différences se situent au niveau de la taille, du poids, du revêtement ainsi que du remplissage. Pour les débutants en freestyle, il est recommandé d'opter pour des balles garnies de sable, pas trop remplies avec 8 à 16 bouts de tissu en cuir animal ou en alcantara. Il est aussi possible de confectionner son propre footbag.

Kicks

Toe Kick

Faire rebondir le footbag seulement avec un pied pour commencer (sur les orteils). Puis changer de pied et jongler plusieurs fois. Dans un troisième temps, alterner les pieds. Frapper la balle à hauteur de genou et veiller à ce qu'elle ne rebondisse pas plus haut que la poitrine:

- Former un angle droit avec la jambe.
- Commencer sans la balle, lever seulement la cuisse vers le haut.
- Prendre la balle dans la main, tendre le bras à l'horizontale et laisser tomber le footbag (aide: compter 1 = laisser tomber, 2 = frapper la balle).

Toe Delay

Trois aspects sont importants pour l'exécution du toe delay:

- Lever haut et droit le genou en étant capable de voir le bout du pied. Ne pas oublier d'écartier les orteils.
- Lancer la balle juste au-dessus du bout du pied et pas trop en hauteur.
- Descendre le pied verticalement et lentement afin de rattraper la balle.

Toe Delay

Trois aspects sont importants pour l'exécution du toe delay:

- Lever haut et droit le genou en étant capable de voir le bout du pied. Ne pas oublier d'écartier les orteils.
- Lancer la balle juste au-dessus du bout du pied et pas trop en hauteur.
- Descendre le pied verticalement et lentement afin de rattraper la balle.

Remarque: Le footbag est accompagné vers le bas comme dans un ascenseur. Le mouvement commence comme pour le toe kick, cependant le pied est assez haut pour avoir assez de place vers le bas. Le pied est légèrement fléchi (la pointe regarde vers le haut) pour faciliter la tenue de la balle.

plus difficile

- **Toe Delay Advanced**: Lancer le footbag posé sur la partie supérieure du pied – et non sur la main – vers le haut et le rattraper avec le même pied.
- **Low Toe Delay**: Réduire progressivement la hauteur.

Inside Delay

Trois aspects sont importants pour l'exécution de l'inside delay:

- Plier les orteils vers la semelle de la chaussure afin d'aplanir la surface sur laquelle la balle s'arrête.
- Fléchir les deux genoux, garder le dos droit.
- Lancer la balle au-dessus du pied et pas en hauteur et descendre lentement avec la balle jusqu'à ce qu'elle se pose sur le pied.

plus difficile

Pour avancés: lorsqu'on est en mesure de passer d'un toe delay à un autre, on peut alors essayer le leg over.

- Lancer la balle depuis le toe delay bien droit et un peu plus haut que les genoux.
- Avec l'autre pied, passer rapidement au-dessus de la balle pour venir se placer à nouveau sous la balle et la rattraper en toe delay.
- Garder le dos droit et réaliser le mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

Autres kicks

- [Clipper](#)
- [Whirl](#)
- [Spinning Clipper](#)
- [Ducking clipper](#)
- [Spinning Whirl](#)
- [Furious Butterfly](#)

Formes de jeu

Circle Kicking

Lorsque tous les joueurs du cercle ont réussi à renvoyer au moins une fois le footbag sans chute, le groupe a réussi un «hack». Deux «hacks» de suite donnent un «hacky sack».

Le début de chaque ronde est important: un joueur prend le footbag en main et le lance en cloche à un coéquipier. A partir de là, seuls les pieds, les genoux et la tête peuvent entrer en contact avec la balle.

La grandeur du cercle est aussi déterminante: idéalement, les joueurs, jambes tendues, devraient juste se toucher les orteils au milieu du cercle. Si l'écart est trop grand, le risque est que les joueurs lancent la balle au lieu de la transmettre avec une trajectoire en cloche, plus facile à contrôler.

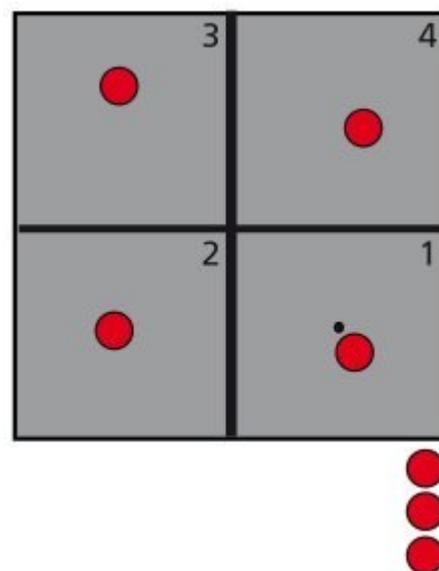


Four Square

Dessiner un carré au sol d'environ 3x3 m avec une craie ou un ruban adhésif. La surface est divisée en quatre parties égales. Chaque petit terrain est numéroté et occupé par un joueur. Les joueurs surnuméraires attendent en file devant le carré 1. Le joueur du carré 4 est le roi: il lance la balle à la main, avec une trajectoire en cloche, à un des trois autres joueurs.

Une fois la balle en jeu, chaque joueur fait en sorte qu'elle ne tombe pas dans son propre camp ni qu'elle sorte des limites du grand carré. Dans ces deux cas, le joueur fautif quitte son carré et les autres joueurs se déplacent dans le carré suivant (exemple: le joueur du carré 3 fait une erreur, il quitte le terrain; le joueur du carré 2 passe au 3, celui du 1 au 2, et le premier joueur en attente entre au 1).

Tant que le roi ne commet pas d'erreur, il reçoit un point à chaque faute des autres joueurs. Il garde ses points lorsqu'il quitte le carré. Le premier joueur à 15 points gagne la partie.



Matériel: Craie ou ruban adhésif

Chorégraphie

La présentation d'une chorégraphie est obligatoire lors des compétitions de footbag freestyle. Les joueurs déclinent leurs figures en rythme en créant des enchaînements attrayants. Avec les mouvements simples présentés ci-dessous, accessibles aux débutants, il est déjà possible de présenter une chorégraphie.

Idées pour une petite chorégraphie

- 8x «Toe Delay», adaptés au battement de la musique
- 8x «Toe Delay» en changeant de côté, adaptés au battement de la musique
- Petite pause
- 8-10x «Low Toe Delay», arrêt sur le pied dominant
- «Around The World»
- Pause
- «Around The World», autre direction
- Pause
- 4x «Around The World» à la suite
- Pause
- «Leg Over»
- Pause
- «Leg Over»
- Pause
- 8-10x «Low Toe Delay»
- «Toe Juggling» en conclusion à la chorégraphie

Musique: Pour les débutants, il est plus facile de démarrer avec des morceaux répétitifs, peu marqués.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO