

Golf – Echauffement: Baseball

Cet exercice s'inspire du baseball: les enfants améliorent la coordination main-œil et l'orientation, deux capacités essentielles au golf.



Objectifs: Réaction, coordination main-œil, orientation, esprit d'équipe

Temps de préparation: 5 minutes

Les équipes A et B s'affrontent. B défend une zone délimitée par quatre bases (cerceaux ou tapis). D'un point de départ défini à l'avance, un joueur de l'équipe A lance une balle (pas de balles de golf normales!) et essaie d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les quatre bases. S'il y parvient, son équipe comptabilise un point.

Le but de l'équipe B est de rattraper la balle, de la rapporter au plus vite vers la zone de départ et de la déposer dans un cerceau. Si la balle est attrapée avant qu'elle ne touche le sol, le joueur A qui vient de lancer est éliminé ainsi que ses partenaires qui seraient en dehors des bases. Lorsque la balle est déposée dans la zone de départ, les joueurs de l'équipe A hors des bases sont tous «brûlés».

Les rôles sont inversés après un temps de jeu déterminé, lorsqu'un certain nombre de joueurs sont éliminés ou s'il n'y a plus personne pour lancer la balle.

Variantes

- Adapter la taille du terrain de jeu.
- Avec différentes balles (pas de balles de golf normales!).

- Avec un club de golf et une softball (respecter les règles de sécurité!).

Matériel: Clubs de golf, différentes balles, cerceaux ou tapis

Source: David Chazeau, expert J+S Golf, Marcel Meier, chef de sport J+S Golf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO