

Golf – Echauffement: Jeux d'équipe

Ces différents jeux à proposer lors de l'échauffement placent les qualités de coordination, ainsi que la coopération et la communication au premier plan.

Objectifs: Coordination main-œil, orientation, esprit d'équipe

Temps de préparation: 5 minutes



Sélectionner une zone plane sur le practice. Former des groupes de six enfants maximum. Jeu pendant 15 minutes.

Propositions:

- Frisbee: deux équipes s'affrontent et jouent par-dessus une ligne ou un filet. Autres formes de jeu: frisbee-golf, se passer le frisbee.
- Football: sur un petit espace, avec des buts plus ou moins grands ou avec quatre buts.
- Chasseurs: avec des balles différentes ou plusieurs balles.
- Passe à dix: direct ou avec un rebond au sol. Jouer seulement avec la main droite ou la main gauche.
- Balle derrière la ligne ou balle au cerceau: deux équipes s'affrontent et doivent déposer la balle dans le but adverse (derrière une ligne ou dans un cercle). On n'a pas le droit de courir avec la balle dans la main.
- Unihockey: différentes formes de jeu possibles. Attention: ne pas jouer avec des clubs et des balles de golf.

Matériel: Cônes, frisbee, filet, différentes balles, buts, cannes et balles d'unihockey

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