

Freestyle – Footbag: Les cinq disciplines

Le footbag se divise en cinq disciplines: freestyle, golf, consecutive, net, four square. Chacune d'entre elles requiert de la coordination et une vitesse d'exécution élevée.

Freestyle (exercice libre)

C'est la discipline reine du football freestyle. Elle se dispute en simple ou en double. Lors d'un simple, chaque joueur dispose de 90 secondes à deux minutes pour exécuter une suite de figures sur une musique sélectionnée par lui-même. Une moitié de l'évaluation est constituée de la technique et l'autre moitié de l'interprétation artistique.

Golf

Chaque joueur doit faire le parcours entier et faire entrer le footbag dans tous les «trous» avec le moins de coups de pied possible. Le départ est toujours l'emplacement de frappe, mais l'ordre pour faire le parcours est laissé au choix de chaque joueur.

Consecutive

Cette discipline consiste à essayer de réaliser successivement le plus de tricks possible sans que la balle ne touche le sol.

→ [Vidéo](#)

Net

Le footbag net peut se jouer en simple ou en double au-dessus d'un filet (1,5 mètre) et sur un terrain (sept sur 14 mètres), ce qui correspond à un terrain de badminton. En simple, le bag peut être touché jusqu'à deux fois par le même joueur avant d'être lancé par-dessus le filet. En double, cela va jusqu'à trois fois par équipe mais un même joueur ne peut pas toucher le bag deux fois de suite. Un jeu se joue sur deux manches gagnantes de 11 ou 15 points.

→ [Vidéo](#)

Four square

Ce n'est pas une discipline officielle et ce sport est joué la plupart du temps juste pour le plaisir. Avec un bout de craie ou de bande adhésive, on dessine un carré d'environ 4x4 mètres divisé en quatre parties égales numérotées de 1 à 4. Le but du jeu est d'aller jusqu'au camp 4 et d'y rester le plus longtemps possible pour gagner des points.

→ [Vidéo](#)

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO