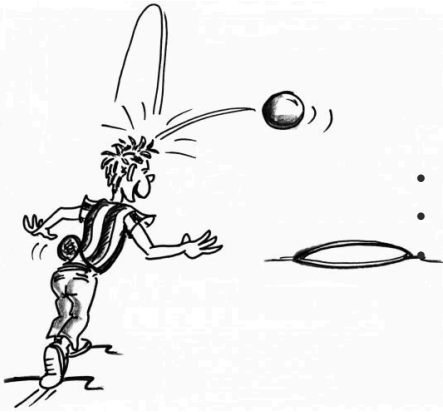


Headis: Hole in one (seul)

Les joueurs apprennent à viser une cible en frappant la balle avec la tête. Ils différencient les coups de tête forts et légers.



Le joueur lance la balle en l'air et la frappe avec sa tête en direction d'une cible. La variété des cibles – chariot de tapis, cerceau au sol ou accroché aux anneaux – complique la tâche.

- Sol: la balle touche d'abord le sol puis la cible.
- Paroi: la balle touche d'abord la paroi puis la cible.
- Combinaison: la balle touche le sol, le mur, puis la cible.

Variantes

plus facile

- Réduire la distance.
- Agrandir les cibles (petit tapis à la place du cerceau).

plus difficile

- Augmenter la distance.
- Réduire la taille des cibles (seau à la place du chariot de tapis).

Matériel: Balle de «headis» (ou balle avec les mêmes caractéristiques), chariot de tapis, cerceaux

Source: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO