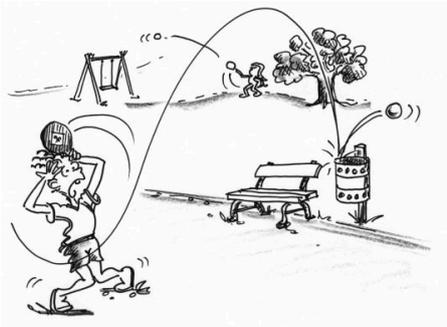


Street racket: Golf

Cet exercice de précision motivant exploite l'environnement qui se transforme en un véritable terrain de jeu.



Le joueur vise des cibles, dans un ordre donné, avec le moins de frappes possible. Il frappe la balle avec sa raquette, en l'engageant à la main ou après un rebond au sol. Il la récupère lorsqu'elle est à l'arrêt, la relance et se rapproche ainsi de la cible, sans jamais marcher balle en main. Dès qu'il a atteint une cible, il passe à la suivante.

Variantes

- Travail d'équipe: par deux, frapper la balle en alternance. Ou: chacun frappe sa balle et les deux repartent à chaque fois de la meilleure position.
- Augmenter l'intensité: jouer au temps (plutôt qu'au nombre de frappes). Qui effectue le circuit le plus rapidement?

plus facile

- Choisir de grandes cibles (le mur au lieu de la porte, grands arbres, etc.) à des distances réduites.
- Viser les cibles en lançant la balle à la main plutôt qu'en la frappant avec la raquette.

plus difficile

- Ajouter des obstacles en chemin qu'il faut contourner ou franchir. Exploiter l'environnement pour cela.
- Jouer avec la main faible.

Matériel: Une raquette et une balle par joueur ou équipe

Source: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO