

Street Games – Footbag: En groupe – Circle Kicking

Cet exercice est un classique: un groupe se place en cercle et tente de garder le footbag le plus longtemps en l'air.



Lorsque tous les joueurs du cercle ont réussi à renvoyer au moins une fois le footbag sans chute, le groupe a réussi un «hack». Deux «hacks» de suite donnent un «hacky sack».

Le début de chaque ronde est important: un joueur prend le footbag en main et le lance en cloche à un coéquipier. A partir de là, seuls les pieds, les genoux et la tête peuvent entrer en contact avec la balle.

La grandeur du cercle est aussi déterminante: idéalement, les joueurs, jambes tendues, devraient juste se toucher les orteils au milieu du cercle. Si l'écart est trop grand, le risque est que les joueurs lancent la balle au lieu de la transmettre avec une trajectoire en cloche, plus facile à contrôler.

Source: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO