

Golf Foot

LA PRATIQUE DE PRÉCISION



GOLF FOOT

LA PRATIQUE DE PRÉCISION

PUBLIC CIBLE

**Adolescents
et seniors**

PÉRIMÈTRE

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour atteindre une cible, avec le moins de frappes possibles ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

CARACTÉRISTIQUES

Pratique intergénérationnelle et ludique, adresse, concentration, liberté

RÈGLES DE BASE

- Pour frapper le ballon, il doit être à l'arrêt
 - Pratique en individuel : Atteindre la cible avec le moins de frappes possibles (mise en place d'un PAR pour chaque parcours) ou le plus rapidement possible (possibilité de limite de temps pour chaque parcours)
 - Pratique sous forme de duel (1 ballon par joueur) : alternance (le moins de frappes possible) ou rapidité
 - Parcours par équipe (2 ou 3 maximum – 1 ballon par joueur ou un ballon pour 2 ou 3) : minimum de frappes cumulé ou rapidité pour atteindre la cible
- Variantes : ballon en mouvement, touches limitées...
- Biathlon : 3 trous sur des petits parcours (épreuve de pénalité si échec)
 - Les règles sont à adapter en fonction du public visé et de la difficulté du parcours

Précédant

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Complexe sportif, terrain
- Ballon taille 5 conseillé
- (sinon ballon classique)
- Set de 9 cibles + drapeaux
- Fiche de score avec PAR

Suivant

GOLF FOOT

LA PRATIQUE DE PRÉCISION

QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- Prévoir des cibles de golf
- Prévoir des drapeaux pour visualiser les cibles
- (à l'intérieur de la cible ou juste à côté)
- Se servir des espaces naturels du complexe pour une pratique plus ludique
- Ne pas à hésiter à mélanger les âges pour les équipes de 2
- Privilégier les catégories U14 - U15 pour faire découvrir puis les adultes
- Effectuer une préparation minutieuse du parcours adapté en fonction du niveau, de l'effectif, distribuer un plan et une fiche de par
- Répartir les participants sur les différents trous pour éviter les attentes et définir le sens de rotation

Précédant

QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE PLAISIR

- Bien préparer son équipement (vêtement de pluie, chaussures cramponnées, casquette, pression du ballon vérifiée)
- Réaliser un bon échauffement à base de courses, d'assouplissements, d'étirements et de frappes progressives
- Aborder chaque frappe avec concentration, sans se précipiter.
- Visualiser la cible et marquer l'appui une ou deux fois sans frapper
- Par équipe, communiquer avec son partenaire pour le bon choix
- Maîtriser le contexte en repérant les difficultés, les obstacles, la force du vent, l'effet de la pluie...
- S'entraîner spécifiquement sur les frappes longues, les frappes d'approche et les frappes douces de finition
- Varier les formules (seul, à deux, objectif PAR ou chronomètre...)

Suivant