

la

# Crossfit

JOURNAL ARTICLES

## Hoover Ball

Greg Glassman



### **Entraîneur,**

Je voulais simplement te parler d'une petite session d'entraînement que nous avons eue. Nous avons joué au Hoover Ball avec un ballon médical TKO de 5,4 kg, 5 joueurs par équipe, 6 manches de 10 points. Cela a duré 55 minutes et tout le monde était épuisé à la fin.

**Cordialement,**

**SSgt Frank Ollis  
Marines des États-Unis**

Nous avons découvert le Hoover Ball en cherchant sur Internet quelque chose de plus compétitif et sportif pour le ballon médical. Il a une histoire remarquable (<http://www.mob.net/~jabalino/hoover/history.html>), cela semblait prometteur comme outil de conditionnement et avait l'air amusant, alors nous l'avons proposé sur la page WOD et avons reçu le retour précédent de Frank Ollis.

Nous connaissons Frank suffisamment pour savoir que s'il dit que c'est difficile, c'est le cas.

de 2

## Hoover Ball (suite...)

Ce sport se définit officiellement comme un jeu de lancer et attraper avec un ballon médicinal sous un filet de volley sur un court de tennis, avec un système de points similaire au tennis. Les règles officielles se trouvent ici :

<http://www.hooverassociation.org/hooverballrules.html>. Il existe même des parties programmées régulièrement (<http://www.hooverball.org/>) et une compétition annuelle de Hooverball (<http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html>).

Le jeu officiel se pratique avec un ballon de quatre ou six livres. Nous lui avons donné une touche CrossFit en y jouant sur du sable avec un ballon de vingt livres et un Pit bull énergique qui attrapait la balle. C'était vraiment difficile ; tout le monde était épuisé, et un célèbre ceinture noire de Jiu-jitsu brésilien a été mordu.

Nous avons expérimenté avec deux, trois et quatre joueurs par équipe. La version à deux joueurs est très sportive et se joue bien avec un ballon de 8 livres. Les meilleurs lancers se faisaient de revers, en tournant le dos au filet avec une belle rotation des hanches comme pour un clean ou un swing de kettlebell.

Le lendemain, plusieurs athlètes avaient des courbatures au niveau du tronc et du dos. Tout aussi important, l'équipe a demandé à rejouer dès cet après-midi-là.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de Crossfit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il est un ancien gymnaste de compétition et est préparateur physique et préparateur physique depuis le début des années 1980.