

Thème du mois 04 | 2021



Thème du mois

Pourquoi y jouer?	2
Suggestions méthodologico-didactiques	3
Organisation du jeu	4
Pratique	
Début de leçon/d'entraînement	5
Jouer	9
Fin de leçon/d'entraînement	15
Compréhension tactique	17
Technique	19
Indications	23

Catégories

Tranche d'âge: 9-16 ans

Degrés scolaires: primaire et secondaire I

Niveaux de progression: débutants et avancés

FTEM: F1, F2

Niveaux d'apprentissage: acquérir, et appliquer

Mini-balle au poing

Jeu sur petit terrain, équipes réduites; dynamisme, rapidité, action et réflexions collectives: tels sont les traits caractéristiques de la mini-balle au poing. Peu de jeux de renvoi permettent d'éprouver aussi vite du plaisir. Ce thème du mois est bâti autour du principe «apprendre en jouant». Il fournit de précieux éléments pour concevoir des séquences d'enseignement ou d'entraînement captivantes.

Une idée de jeu qui fait mouche: comment faire passer le ballon dans le camp adverse de manière à ce que l'équipe en face ne puisse pas le rattraper? Un ballon, un banc suédois, une corde ou un filet assortis de quelques règles de jeu très simples permettent d'engager un match palpitant. Pratiquée sur des petits terrains en deux contre deux et trois contre trois, la mini-balle au poing favorise les expériences positives.

Jouer dès le début

Le jeu dans sa dimension globale, avec ses nombreuses touches de ballon, est au centre des réflexions. C'est pourquoi tous les participants peuvent, dès le départ, jouer un rôle actif et éprouver du plaisir grâce aux premières réussites.

La balle au poing se décline en une riche palette de variantes – de l'éducation physique à l'école au sport de performance. Il existe par exemple un [championnat suisse scolaire](#). Grâce au contenu de ce thème du mois, les écoles peuvent se préparer de manière optimale à ces joutes sportives.

Pour tous et partout

Ce dossier s'adresse aussi bien aux moniteurs J+S qu'aux enseignants d'éducation physique. Il renferme des suggestions méthodologico-didactiques, des informations sur l'organisation, un jeu de questions-réponses pour développer la compréhension tactique et la technique. Les modules pratiques proposent une large panoplie d'exercices pour le début et la fin de séquence, ainsi que des formes de jeu et des compétitions ludiques.

La plupart des contenus sont conçus pour les enfants et les jeunes entre 9 et 16 ans (cycles 2 et 3). Avec quelques adaptations, les exercices conviennent aussi très bien aux joueurs plus âgés des clubs ou des écoles. Ils sont prévus pour une application en salle, sur herbe ou sur une place en dur, même si les surfaces planes (salles de sport, terrains en dur) sont plus indiquées pour les débutants.



Pourquoi y jouer?

La mini-balle au poing convient aussi bien aux grands qu'aux plus jeunes. La fluidité de cette forme de jeu de renvoi favorise les expériences positives, gages de plaisir, dès les premiers échanges.

Il vaut la peine de jouer à la mini-balle au poing avec des grands et des petits, parce que...

- cela requiert un travail collectif, les joueurs unissant leurs efforts pour respecter les règles de jeu.
- son apprentissage est plus facile comparativement aux autres sports de renvoi. Par conséquent,
 - la fluidité du jeu intervient plus rapidement;
 - on peut tout de suite passer à la forme compétitive;
 - les réussites sont nombreuses dès le départ.
- un grand nombre de joueurs peuvent participer simultanément sur plusieurs petits terrains, ce qui multiplie les contacts avec le ballon.
- le jeu convient aussi bien aux filles qu'aux garçons.
- tout le monde attaque et défend (pas de spécialisation).
- cela nécessite peu de matériel et d'équipement.
- le risque de blessure est faible étant donné qu'il n'y a pas de contacts.
- le fair-play joue un rôle central.

En bref

- Deux équipes (2:2 ou 3:3) s'affrontent face à face en se renvoyant un ballon.
- Le but est de placer un ballon inatteignable dans le camp adverse.
- Le terrain est séparé au milieu par une corde, un filet, un caisson u un banc suédois.
- Le ballon est frappé avec le poing ou l'avant-bras.
- Un joueur ne peut pas toucher le ballon deux fois de suite.
- Le ballon doit passer dans le terrain adverse au plus tard après la troisième touche.
- Le ballon peut – mais ne doit pas – rebondir sur le sol avant chaque touche.
- Le service s'effectue derrière une ligne définie (en principe à trois mètres de la corde).
- Si la corde est placée à une certaine hauteur (tête des joueurs par ex.), il est permis de smasher.

plus facile

- Le ballon peut être rattrapé (bloqué) une fois.
- On peut toucher le ballon avec les deux bras.
- On peut jouer avec la main ouverte.
- Le ballon peut rebondir aussi en dehors des limites du propre terrain.
- La taille du terrain peut être adaptée.

Matériel: Ballons, cordes, marquage pour le sol

Suggestions méthodologico–didactiques

En tant qu'enseignant ou moniteur, il est impératif de se poser quelques questions préalables telles que: comment optimiser le temps de jeu et d'apprentissage avec de grandes classes hétérogènes? Et: comment vérifier les objectifs de chaque joueur individuellement?

Penser le jeu de manière globale

Tout le monde veut jouer, sans passer par de longs exercices techniques! Les situations de jeu incitent les participants à réfléchir à la tactique, à prendre des décisions et à résoudre les problèmes en équipe. Les joueurs doivent toucher beaucoup de ballons, c'est pourquoi il est judicieux d'adapter ou de simplifier la forme finale afin de garantir la fluidité du jeu.

Favoriser l'intensité

Plusieurs petits terrains, des effectifs réduits et des explications courtes favorisent l'intensité du jeu. On commencera donc avec quelques règles que l'on adaptera et complètera progressivement. La répétition d'une forme de jeu avec une équipe, des plans de salle clairs et l'exercice de certains schémas (par ex: mouvement final) rendent les explications souvent superflues. L'augmentation de l'intensité s'opère sur les plans physique et cognitif.

Tâches annexes possibles:

- Après chaque touche de ballon: se mettre en appui facial, toucher les parois, etc.
- Après chaque renvoi/smash: changer de positions, taper dans les mains, etc.
- Le joueur qui réceptionne le ballon va toucher une paroi (par ex.), celui qui fait une passe ou renvoie le ballon dans le camp adverse effectue une autre tâche.

Former des équipes homogènes

Le plaisir de jouer dépend notamment de l'équilibre des forces. Former des équipes de niveau similaire s'avère donc essentiel (avancés contre avancés, débutants contre débutants). Cela permet aussi d'établir des règles adaptées sur les différents terrains.

Fair-play/Arbitres

Même au plus haut niveau de jeu, le fair-play reste prioritaire. Ainsi, des infractions aux règles telles que la double touche sont signalées en levant la main. A la mini-balle au poing, les joueurs évoluent sans arbitre. En cas de litige, l'échange est simplement rejoué. Certains rituels – salutations et félicitations – font partie du jeu. Reconnaître la victoire de l'adversaire, féliciter ou remercier pour le partage permettent de surmonter d'éventuelles frustrations et d'atténuer les sentiments négatifs.

Evaluer régulièrement

En fin de tournoi ou au terme d'une leçon, il peut être judicieux de remplir une grille d'évaluation. L'observation par des personnes extérieures (enseignants, moniteurs ou coéquipiers) est complétée par l'auto-évaluation. Pour chaque phase de jeu (ou leçon), l'accent portera sur un seul critère. Afin de mieux visualiser les progrès, il est important d'évaluer les mêmes éléments à des moments différents (les mettre en évidence avec des couleurs par ex.).

Grille d'évaluation (pdf)

Organisation du jeu

Jouer sans arbitre de manière autonome représente un objectif ambitieux. En préambule, l'enseignant ou le moniteur prépare les petits terrains, le matériel et il définit la durée du jeu. De concert avec les joueurs, certaines règles peuvent être adaptées en cours de jeu.

Terrain

Le jeu peut se dérouler en salle ou en extérieur, sur gazon par exemple. Pour les débutants, les surfaces dures sont à privilégier, car elles facilitent le contrôle du ballon. En salle, délimiter des petits terrains sur la largeur. De même à l'extérieur, les terrains mesureront entre 4-6 mètres sur 10-15 mètres.

Même si la mini-balle au poing requiert peu d'espace, une petite salle peut devenir exiguë avec une classe entière. Ces exemples montrent comment diviser la salle en petits terrains afin de permettre le déroulement de plusieurs matchs simultanément.

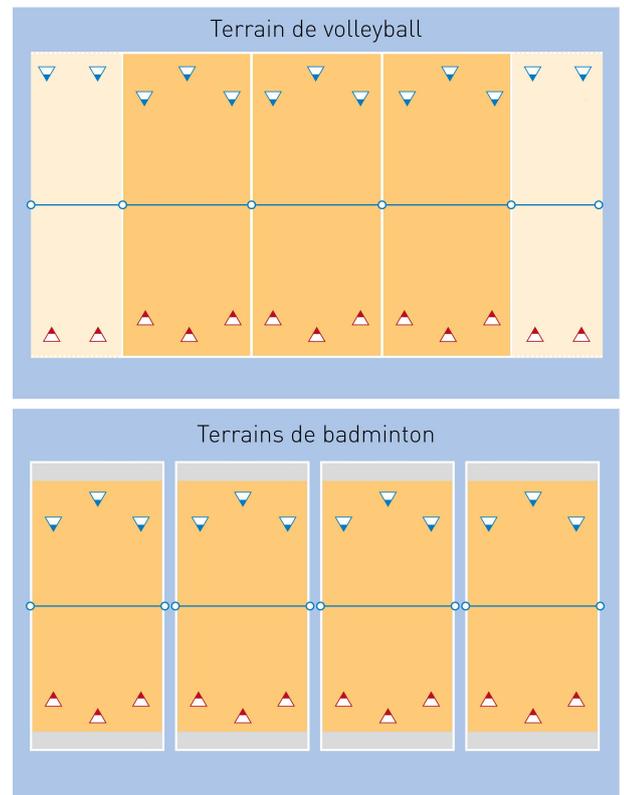
Les lignes des terrains de volleyball ou de badminton conviennent aussi à la mini-balle au poing. Les surfaces de jeu réduites, avec des espaces tout autour (terrain de badminton raccourci par ex.) sont idéales pour débutants. Les réceptions sont plus faciles, les touches de ballons plus nombreuses et les premières réussites plus rapides. Pour les grandes classes, il est judicieux de proposer des tâches annexes de coordination (par ex. [Dix à la suite](#)) ou des missions d'observation (voir [Développer le sens tactique](#) et [Evaluation](#)).

Matériel

- Ballons: du ballon lent qui vole bien au ballon rapide. Adapter le type de ballon aux capacités des joueurs: ballons de baudruche, balles en mousse, ballons de volleyball, [ballons pour le sport scolaire](#).
- En guise de filet: cordes, bancs suédois, caissons, barres, haies, chariots de tapis.
- Marquage de sol: cônes, couleurs, craies.

Durée du match

Pour garantir l'intensité, les parties ne devraient pas dépasser six à dix minutes. L'idéal est d'enchaîner les petits matchs avec de nouveaux adversaires. On peut aussi profiter d'introduire une nouvelle règle ou une tâche annexe, poser une question tactique ou technique. Autre possibilité: tous les matchs se terminent dès qu'une équipe a marqué cinq ou sept points par exemple. En cas d'égalité sur un terrain à ce moment, le départage s'effectue avec «feuille-caillou-ciseau».



Début de leçon/d'entraînement

Dès leur entrée dans la salle, les joueurs commencent à s'exercer en réalisant des tâches ouvertes. Pendant ce temps, l'enseignant ou le moniteur peaufine son organisation de manière à être pleinement présent pour le début de la leçon avec le groupe.

Entame ouverte

Les élèves s'échauffent dès leur arrivée dans la salle. Il est important pour cela de leur proposer un rituel qui les accompagnera durant plusieurs semaines et qui sollicite notamment les deux bras.

Dix à la suite

Cette entame comprend des exercices de coordination stimulants pour tous.

Qui réussit à enchaîner dix fois la tâche proposée?

[Affichettes «Dix à la suite» \(pdf\)](#)

Moi + Ballon Je réussis 10 x à...	Moi + Ballon + Mur Je réussis 10 x à...	Moi + Ballon + Toi Je réussis 10 x à...
... dribbler avec le poing droit.	... servir avec le poing droit contre le mur et rattraper le ballon après un rebond sur le sol.	... servir. Le partenaire rattrape directement le ballon.
... dribbler avec le poing gauche.	... servir avec le poing gauche contre le mur et rattraper le ballon après un rebond sur le sol.	... servir. Le partenaire réceptionne avec le bras droit et rattrape le ballon.
... jongler avec rebond intermédiaire sur le sol (gauche et droite).	... servir avec le poing droit contre le mur et rattraper sans rebond intermédiaire.	... servir. Le partenaire réceptionne avec le bras gauche et rattrape le ballon.
... jongler sans rebond intermédiaire (gauche et droite).	... servir avec le poing droit contre le mur et rattraper sans rebond intermédiaire.	... s'échanger le ballon après une passe à soi-même.
... dribbler, s'asseoir et se relever.	... jouer contre le mur avec rebond intermédiaire sur le sol en continu.	... jouer le ballon à tour de rôle vers le haut.
... tenir le ballon en équilibre sur l'avant-bras (gauche/droite 10 sec à chaque fois).	... jouer contre le mur avec rebond intermédiaire sur le sol et toucher le sol après chaque contact avec le ballon.	... jouer à tour de rôle vers l'avant avec rebond intermédiaire sur le sol.
... jouer le ballon vers le haut avec l'avant-bras, taper dans les mains et le rattraper.	... lancer contre le mur via le sol, réceptionner avec le bras droit directement et bloquer le ballon.	... s'échanger le ballon avec rebond intermédiaire sur le sol.
... jouer le ballon vers le haut avec l'avant-bras, tourner sur soi-même et le rattraper.	... lancer contre le mur via le sol, réceptionner avec le bras gauche directement et bloquer le ballon.	... jouer contre le mur avec rebond intermédiaire sur le sol.
... faire rebondir le ballon sur le sol, sauter et le rattraper au point le plus haut.	... servir contre le mur, réceptionner sans rebond sur le sol et rattraper le ballon.	... s'échanger le ballon sans rebond intermédiaire sur le sol.
... servir vers l'avant, sprinter et rattraper directement le ballon.	... jouer contre le mur sans rebond intermédiaire en continu.	... jouer en continu contre le mur sans rebond sur le sol.

Variantes

- Avec différents ballons: plus le ballon est petit, plus l'exercice est difficile.
- Avec un œil fermé, les deux yeux bandés.
- Sur des surfaces instables.
- Imposer le point d'impact du ballon contre le mur ou le sol (secteur, terrain ou cercle).

Matériel: Différents types de ballon

Set de cartes «La balle au poing illustrée»

Comme alternative à l'activité «Dix à la suite», les joueurs tirent des cartes avec une image de la tâche à effectuer, ce qui en simplifie la compréhension. Chaque carte propose des variantes plus simples et plus difficiles.

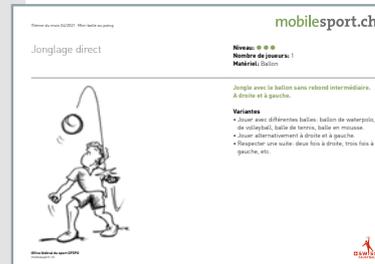
Différentes modalités sont possibles:

- Lancer le dé (choisir six cartes et leur attribuer un chiffre).
- Suivre un ordre donné (du simple au compliqué).
- Proposer un choix d'exercices.
- Créer une chorégraphie avec ballon (deux ou plusieurs cartes).
- Par deux: un joueur montre un exercice illustré sur une carte et le partenaire devine de quelle carte il s'agit.
- Par deux: démontrer-imiter.
- Par deux: exercer et réaliser une tâche en synchronisation.
- Avec les plus jeunes, utiliser les cartes comme postes pour la partie principale.
- Utiliser les cartes comme postes annexes si le nombre de terrains disponibles ne permet pas à tous de jouer en même temps.
- Collecter les idées des enfants et des jeunes et les dessiner sur des cartes.

[Set de cartes – Niveau facile \(pdf\)](#)

[Set de cartes – Niveau moyen \(pdf\)](#)

[Set de cartes – Niveau difficile \(pdf\)](#)



Entame dirigée

Suite à la mise en train ouverte, les enfants et les jeunes sont réunis pour le début de la leçon, en cercle ou sur une ligne par exemple. Après une petite partie informative – objectifs, thématique, etc. –, l'échauffement proprement dit commence avec une activation du système cardiovasculaire ainsi que la mobilisation et le renforcement des articulations et muscles sollicités.

Quinze

Le ballon est introduit dès le début de la mise en train. L'accent porte sur l'évaluation des trajectoires et les exercices de renforcement spécifiques au jeu.

L'enseignant/le moniteur montre une carte du set «[La balle au poing illustrée](#)». Qui réussit l'exercice dix fois? Les plus rapides marquent un «big point». Avant le prochain défi, tout le monde effectue une tâche motrice (par exemple: [fente avant](#), [burpee](#)) pour parvenir à 15 répétitions: les gagnants réalisent donc cinq fois l'exercice, les autres complètent leur score (celui qui s'est arrêté à sept effectue huit répétitions). On passe ensuite au prochain défi.

Variantes

- Introduire différents ballons.
- Former deux groupes de niveau distinct: les plus avancés reçoivent une carte plus difficile.

Matériel: Ballons, set de cartes «[La balle au poing illustrée](#)»



Réception dans cerceau

Sans service, pas de jeu! Avec l'aide de leurs partenaires, les joueurs mettent le ballon en jeu avec contrôle et précision.

Former des groupes de trois à quatre joueurs. A, B et C se placent en colonne au milieu du terrain, prêts à servir. D se trouve de l'autre côté de la corde (ou du banc suédois), dans un cerceau. Il essaie de rattraper les ballons servis alternativement par ses camarades sans quitter le cerceau. Après cinq réceptions correctes, D laisse sa place à un coéquipier. Quelle équipe réussit en premier cinq réceptions?

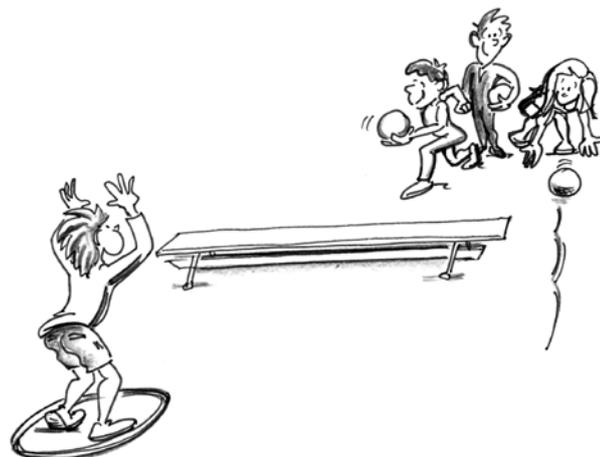
plus facile

- Faire rebondir une fois le ballon sur le sol avant de servir.
- Réduire la distance.
- Agrandir la cible (tapis à la place du cerceau).

plus difficile

- Jouer avec différents types de ballons, avec des ballons plus petits, etc.
- Augmenter la distance.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, cerceau



Corde perchée

Evaluer la trajectoire du ballon, élaborer une tactique et se positionner de manière optimale: c'est le point presque assuré.

De petites équipes s'affrontent de chaque côté de la corde placée à hauteur de tête au moins (un peu plus haut si possible). Le but est de servir hors de portée de l'équipe adverse qui, elle, tente de rattraper directement le ballon. Si le ballon touche la corde ou sort des limites du terrain, le point est attribué aux défenseurs. Afin d'augmenter le tempo, aucune passe n'est autorisée entre coéquipiers.

Variantes

- Introduire différents ballons.
- Modifier la hauteur de la corde.
- Effectuer une tâche annexe après chaque touche de ballon: se taper dans les mains, pivoter autour de soi-même, changer de position, etc.

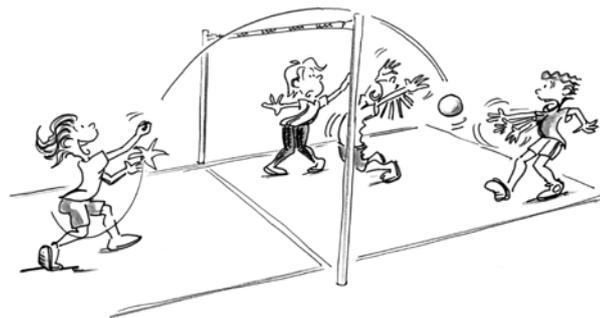
plus facile

- Rattraper le ballon après un rebond sur le sol.
- Coopération: combien de fois réussissons-nous ensemble?

plus difficile

- Réceptionner, puis rattraper le ballon.
- Lancer avec la main faible.
- Tirer en suspension.
- Servir avec l'autre bras.
- Mettre plusieurs ballons en jeu simultanément.

Matériel: Ballons et balles, corde ou filet, marquage



Squash au poing

Ce jeu améliore la technique défensive et sollicite la capacité de réaction et l'intelligence de jeu (tactique).

Deux joueurs jouent au squash contre un mur avec la technique de la balle au poing. Le ballon doit toujours rebondir sur le sol dans une zone délimitée devant le mur.

Variantes

- Délimiter une zone sur le mur.
- Modifier la zone de rebond devant le mur.
- Jouer avec différents ballons.

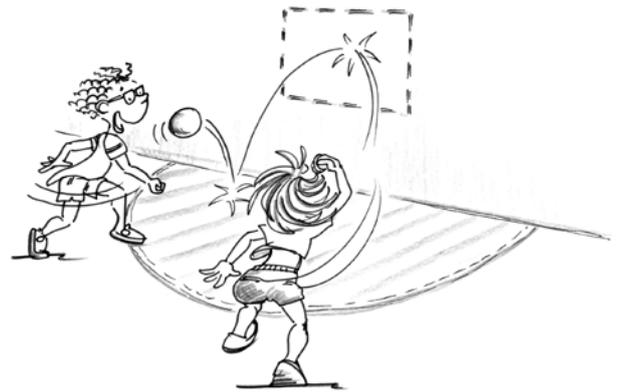
plus facile

- Délimiter une zone sur le mur.
- Modifier la zone de rebond devant le mur.
- Coopération: combien de passes réussissons-nous ensemble?

plus difficile

- Jouer sans rebond sur le sol. Pour ce faire, délimiter une zone sur le mur.
- Jouer avec une balle plus petite.
- Jouer contre un mur irrégulier (par exemple: espalier, fenêtre).
- Jouer dans un coin de la salle.

Matériel: Ballons et balles, craies, cônes, ruban adhésif pour le marquage des zones au sol et contre le mur



Entonnoir

Afin d'améliorer l'évaluation des trajectoires et le placement derrière le ballon, les joueurs le rattrapent dans un cône. Les attaquants essaient quant à eux de servir habilement pour marquer directement le point.

Jouer à deux contre deux ou trois contre trois avec une petite balle (en mousse, de tennis, de mini-handball) sur un terrain délimité par un banc. Chaque joueur tient un cône à l'envers, avec une seule main. Le lancer de la balle s'effectue à la main. L'objectif pour l'équipe en défense est de recueillir la balle dans le cône, directement ou après un rebond au sol. Celui qui a rattrapé la balle la met en jeu à son tour.

Variantes

- Remplacer le banc suédois par des caissons, des barres de reck ou une corde.
- Jouer avec différents ballons.
- Tenir le cône avec la main faible.
- Tenir un cône dans chaque main.
- Lancer: à gauche, à droite.

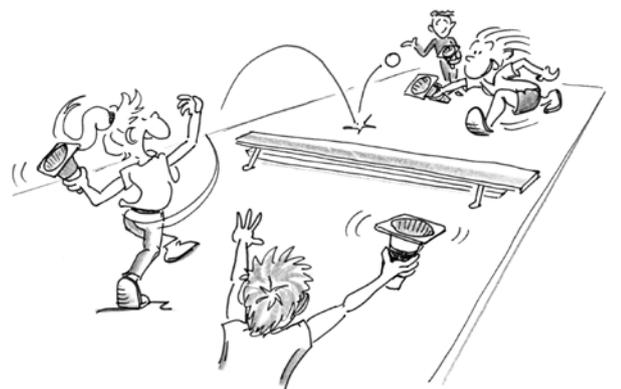
plus facile

- Rattraper après un rebond au sol.
- Coopération: combien de réceptions réussissons-nous ensemble?
- Ensemble contre les autres terrains: qui réussit le plus d'échanges?

plus difficile

- Effectuer une tâche annexe après le lancer de la balle: dix sauts sur une jambe de chaque côté de la ligne de fond, toucher la ligne latérale avec les fesses, etc.
- Jouer avec un seul cône par équipe que les joueurs se passent après chaque réception. Ceux qui n'ont pas de cône vont toucher les lignes latérales avant de pouvoir le prendre.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, cônes, marquage



Jouer

Les joueurs se confrontent à différentes situations de jeu afin de mettre en pratique leurs capacités techniques et émotionnelles ainsi que leur fair-play. Les formes de jeu choisies doivent d'abord favoriser les réussites (adapter les règles au niveau des joueurs). Dans un deuxième temps, les situations peuvent être modulées avec des variantes plus difficiles et orientées vers le résultat.

Formes de jeu

L'objectif des formes de jeu choisies est d'améliorer la qualité de jeu en ciblant certains éléments spécifiques.

Challenge en équipe

La coopération au sein du groupe est mise en avant. Afin de favoriser le jeu, le premier ballon (réception) est ralenti.

Des équipes jouent sur plusieurs petits terrains. Sur quels terrains les joueurs réussissent-ils le plus d'échanges consécutifs?

Variantes

- Imposer une seule touche par côté (comme au tennis).
- Imposer deux ou trois touches avant de relancer de l'autre côté.
- Ajouter une tâche annexe: toucher le mur après chaque touche de ballon, appuis faciaux, etc.

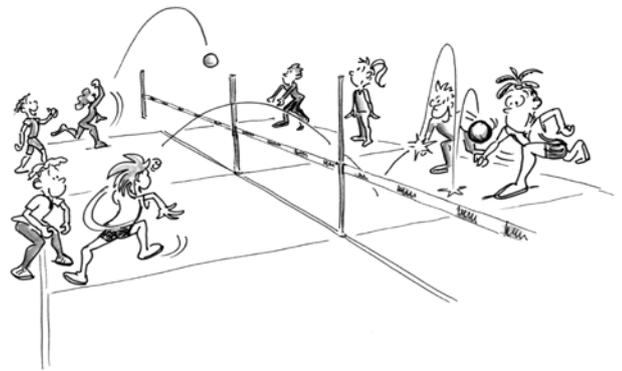
plus facile

- Servir et rattraper.
- Choisir des ballons lents et flottants.
- Jouer sans marquage de terrain.

plus difficile

- Jouer sans rebond sur le sol.
- Jouer avec des ballons plus petits.
- Mettre en jeu deux ballons simultanément.
- Jouer sur des terrains plus petits.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou bancs suédois, marquage



Rotations

Ce jeu permet d'appréhender toutes les positions. Les joueurs doivent en permanence se réorienter et améliorent ainsi leur compréhension du jeu.

Deux équipes s'affrontent. Après chaque action, les joueurs changent de position en tournant dans le sens contraire des aiguilles de la montre.

Variante

- Tourner dans le sens des aiguilles de la montre.

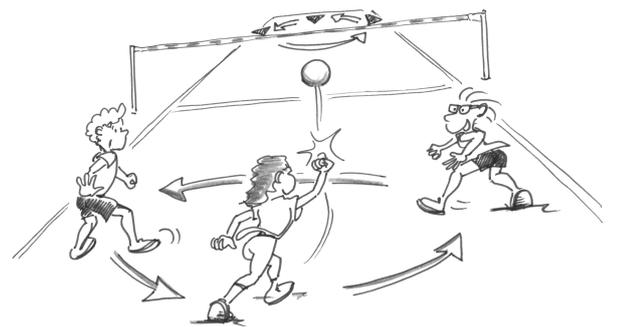
plus facile

- Changer de position seulement après un échange victorieux.
- Intervenir seulement deux positions (les deux attaquants par ex.).

plus difficile

- Ajouter des consignes tactiques (zone d'attaque par ex.).
- Ajouter des consignes techniques (jeu direct ou indirect par ex.).

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, cônes pour les zones



Joker

Ce jeu très dynamique entraîne la coopération et améliore le sens tactique.

Cinq joueurs (A/B, C/D et E) se répartissent sur deux terrains. E change à chaque fois de côté et joue donc toujours en attaque. L'équipe essaie de garder le ballon en jeu le plus longtemps sans faire de fautes.

Variantes

- Autoriser deux touches au sol (au plus) par échange.
- Concours d'équipe: qui réalise le plus d'enchaînements en quatre minutes?

plus facile

- Expérimenter la forme de jeu avec un seul ballon d'abord.
- Rattraper et rejouer le ballon d'attaque avec l'avant-bras.
- Jouer sans marquage de terrain.

plus difficile

- Effectuer des passes directes selon la technique de la balle au poing.
- Définir une zone cible pour l'attaque.

Remarque: Alternier les rôles de A à E à intervalles réguliers.

Matériel: Ballons, corde, filet ou banc suédois, marquage



Roi

Cet exercice améliore la vision périphérique, les attaques précises et la défense face à l'attaquant principal.

Deux équipes s'affrontent. Chacune désigne un roi (avec un sautoir) qui doit à chaque fois jouer le ballon d'attaque. Quelle équipe arrive à priver le roi adverse de ballon?

Variantes

- Imposer une tâche supplémentaire au roi (il fait la passe, ses coéquipiers lui tapent dans la main après chaque échange, etc.).

plus facile

- Attribuer une position fixe au roi (devant à gauche par ex.).

plus difficile

- Transmettre le sautoir à un autre joueur après chaque échange.

Matériel: Ballons, corde, filet ou banc suédois, sautoirs, marquage



King/Queen of the court

Ce jeu est très apprécié aussi bien par les débutants que par les plus expérimentés. Seuls les points gagnés sur une moitié de terrain – au retour de service – sont comptabilisés.

Deux équipes s'affrontent, la troisième attend. On marque les points sur un seul terrain (terrain royal). C'est l'équipe sur l'autre terrain qui engage, éventuellement avec un service par le bas. On joue ensuite l'échange.

Si l'équipe du terrain royal gagne, elle comptabilise un point, reste en place et affronte de nouveaux adversaires. Si l'équipe opposée remporte l'échange, elle prend place sur le terrain royal et essaie à son tour de marquer un point. Quelle équipe comptabilise le plus de points?

Variantes

- Concours: quelle équipe obtient en premier trois points par ex.?
- Jouer avec deux ballons différents.

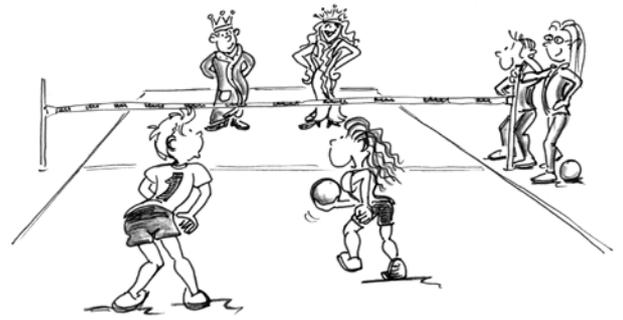
plus facile

- Lancer le ballon au lieu de servir.
- Autoriser les joueurs à attraper le premier ballon.

plus difficile

- Imposer les frappes sans rebond. Changer de position après chaque action.

Matériel: Ballons, corde, filet ou caissons, marquage



Chaos

Ce jeu, c'est de l'action pure! Il requiert vision périphérique et maîtrise des différentes positions.

Deux à trois joueurs sur chaque moitié de terrain forment une équipe. Après chaque service et frappe du ballon par-dessus le filet, le joueur concerné change de côté. Quelle équipe garde le ballon le plus longtemps en jeu?

Variante

- Imposer la technique (passes directes, service smashé, etc.).

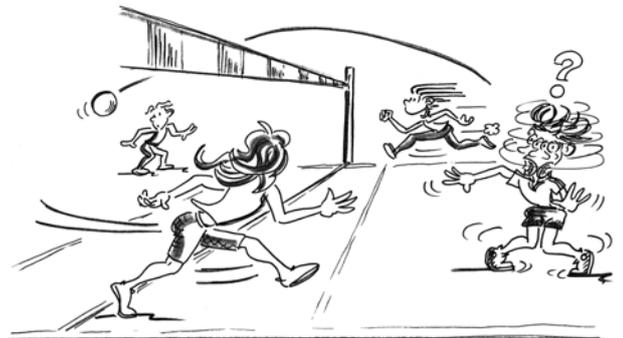
plus facile

- Lancer le ballon par-dessus la corde (et non la frapper).
- Choisir des ballons lents.

plus difficile

- Jouer avec un ballon plus petit.
- Imposer un changement de camp du joueur concerné après chaque touche.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, marquage



Fosse

Ce jeu ne nécessite aucun filet. Il entraîne le comportement défensif, la maîtrise des ballons tendus et rapides de même que le jeu de passes dans des zones définies.

Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité au centre par une zone interdite (fosse). Défense, passes et attaques s'effectuent depuis son propre terrain. Interdiction de mettre le pied dans la fosse. Le ballon qui tombe dans la zone centrale est fautif. Le service et l'attaque doivent donc franchir la fosse pour atteindre le terrain adverse.

Variantes

- Imposer la technique de service: lancer à deux mains, avec l'avant-bras, par le haut.
- Imposer la technique des passes.

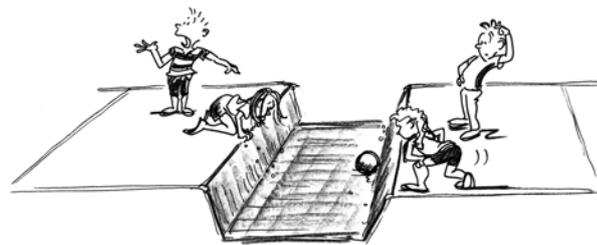
plus facile

- Permettre de rattraper les ballons d'attaque et de les relancer ensuite avec l'avant-bras.
- Adapter la taille des terrains.

plus difficile

- Définir des positions fixes (le joueur B effectue toujours la passe par ex.).
- Délimiter la zone-cible pour l'attaque.

Matériel: Ballons, cônes ou autres marques pour les zones



Viser la cible

Cette forme de jeu s'adresse à des joueurs avancés. Afin d'entraîner la précision du service ou du retour et d'augmenter la pression sur les joueurs, des cibles sont placées sur le terrain.

Deux équipes s'affrontent. Un secteur spécial est matérialisé avec des cônes posés sur un banc ou des sautoirs accrochés au filet. Si une équipe touche une cible au service ou au retour, elle reçoit un point supplémentaire, sinon le jeu se poursuit normalement.

Variantes

- Cible touchée = golden point (jeu terminé).
- Cible touchée = l'adversaire repart à zéro.

plus facile

- Jouer sur de grandes cibles.
- Utiliser des ballons lents et flottants (ballons de waterpolo par ex.).
- Adapter la règle en réception.

plus difficile

- Jouer sur de petites cibles.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, sautoirs ou cônes



Ballons volants

Cette forme de jeu sollicite la vision périphérique et la communication au sein de l'équipe.

Deux équipes, chacune avec un ballon de baudruche supplémentaire, s'affrontent dans un match aux points. A chaque service, les deux équipes mettent simultanément en jeu leur ballon de baudruche qu'elles doivent maintenir en l'air dans leur terrain tout en jouant. Si le ballon de baudruche tombe sur le sol, l'équipe adverse marque un point supplémentaire. Le ballon tombé sur le sol est directement remis en jeu.

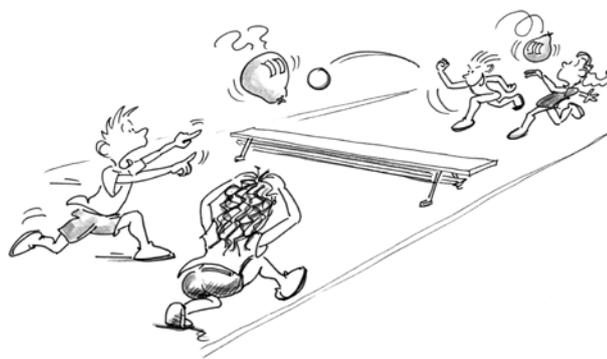
plus facile

- Utiliser des ballons lents et flottants (ballons de waterpolo par ex.).

plus difficile

- Le ballon de baudruche ne peut pas être touché deux fois de suite par le même joueur.

Matériel: Ballons, ballons de baudruche, corde, filet ou banc suédois, marquage



Compétitions ludiques

Afin de créer des situations de jeu spécifiques qui exigent des prises de décision, rien de tel que de proposer aux joueurs des formes de compétition ludiques.

Handicap

Si l'écart est de deux points au moins, l'équipe perdante impose un handicap aux meneurs:

- Délimiter avec des cônes une zone où le ballon d'attaque doit rebondir.
- Désigner le joueur qui attaque.
- Désigner le premier joueur qui touche le ballon.
- Imposer l'usage de la main faible.

Dès que l'écart revient à un point, le handicap est supprimé.

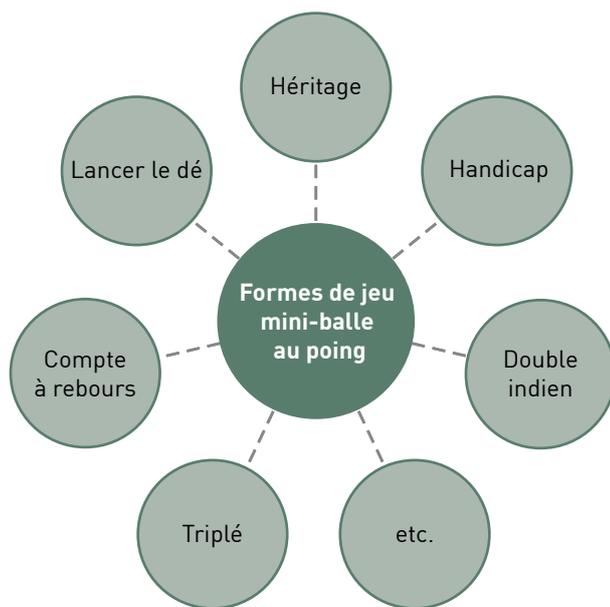
Double indien

Chaque équipe dispose d'un réservoir avec trois ballons supplémentaires sur sa ligne de fond. Le joueur qui commet une erreur récupère le ballon «perdu» pour le déposer dans son réservoir avant de revenir en jeu. Pendant ce temps, l'équipe qui a gagné l'échange sert avec un ballon de son propre réservoir. Quelle équipe a vidé la première son dépôt?

Héritage

Deux équipes s'affrontent, une troisième attend sur le bord du terrain. L'équipe qui marque cinq points reste sur le terrain. Les perdants laissent leur place à la troisième formation qui récupère leurs points. Les gagnants par contre recommencent à zéro.

Remarque: Les joueurs en pause observent un critère précis afin de donner un feedback en fin de match.



Triplé

Deux équipes s'affrontent. L'équipe qui remporte trois échanges de suite reçoit un point de bonus. Quelle est la première à obtenir trois bonus?

Variante: idem mais avec deux points de suite.

Compte à rebours

La première manche se joue jusqu'à sept points. Pour la seconde, chaque équipe retranche le nombre de points marqués auparavant. Qui arrive la première à zéro?

Dés

Chaque équipe lance deux dés. La somme désigne le nombre de points nécessaires à la victoire. Ce score est transmis discrètement à l'arbitre, les équipes ne doivent pas connaître le résultat de l'adversaire. Quelle équipe atteint son score la première?

«It's Fistball Time»

Cet outil fait partie intégrante du thème du mois 04/2021 «Mini-balle au poing» sur mobilesport.ch. Il permet d'organiser un petit tournoi de manière simple et spontanée. Au premier tour, le hasard décide de la composition des paires. Ensuite, deux équipes de force à peu près égale s'affrontent.

→ [Plus d'informations](#) (en allemand)

Autres formes de tournois

- [Tournoi de ligue](#) (pdf)
- [Tournoi «deux en un»](#) (pdf)
- [Tournoi du caisson](#) (pdf)

Fin de leçon/d'entraînement

Après le jeu, il est judicieux de donner un petit feedback et de jeter un regard sur la suite. Un retour au calme adapté à l'âge des participants permet en outre d'abaisser la tension générée par le jeu.

Pistes de réflexion (seulement une question par leçon/entraînement)

- Questions liées à l'évaluation. Discutez brièvement ensemble:
 - Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien?
 - Quelles sont nos forces?
 - Que devons-nous encore entraîner pour devenir meilleurs?
- Questions liées aux émotions. Discutez brièvement ensemble:
 - Comment vous êtes-vous sentis pendant le jeu?
 - Comment vous sentez-vous quand vous gagnez / perdez? Comment vous comportez-vous dans ces situations?
 - Comment gérez-vous les déceptions?

Suggestions pour le retour au calme

- **Passe – Attaque – Point:** Les joueurs forment un cercle. L'un d'entre eux se tient au milieu, énonce un des trois mots (passe, attaque, point) et désigne un camarade. Ce dernier ainsi que ceux qui se trouvent à sa gauche et à sa droite doivent immédiatement reproduire la situation de jeu en effectuant les mouvements correspondants. Le joueur qui fait une erreur ou réagit trop lentement doit aller au centre du cercle et désigner un camarade.
 - Passe: le joueur au centre prend la position de passe avec l'avant-bras, les deux partenaires à sa gauche et à sa droite placent un ballon imaginaire sur son avant-bras.
 - Attaque: le joueur au centre dresse son poing en l'air, les deux partenaires à sa gauche et à sa droite tendent leurs bras latéralement pour former un filet imaginaire.
 - Point: le joueur au centre tend les bras latéralement, les deux partenaires à sa gauche et à sa droite lui tapent dans les mains avec leur main droite, respectivement gauche.
- **Concentration:** Les joueurs sont placés en cercle, y compris l'enseignant/le moniteur qui dispose d'un chariot avec différents ballons (ballons de balle au poing, de waterpolo, balles de tennis, etc.) derrière lui. Il passe un ballon au hasard à un joueur. Ce dernier le rattrape et le lance à un camarade et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient reçu une fois le ballon. Simultanément, les joueurs doivent mémoriser l'ordre de passage. Ils changent ensuite de place et se passent le ballon – ou le frappent par le bas – dans le même ordre. L'enseignant/le moniteur met finalement en jeu de plus en plus de ballons différents selon un nouvel ordre de passage pour chacune d'entre eux. Variante: le cercle se déplace.
- **Boum!:** Les joueurs forment un cercle. Un camarade prend place au centre. Il se bouche les oreilles et les yeux et annonce «10». A partir de là, il compte à rebours dans sa tête jusqu'à zéro. Pendant ce temps, les joueurs se passent le ballon. Quand le compteur arrive à zéro, il crie «boum!» Le joueur en possession du ballon à ce moment se couche par terre (ou il va se changer).

Suggestions pour se détendre

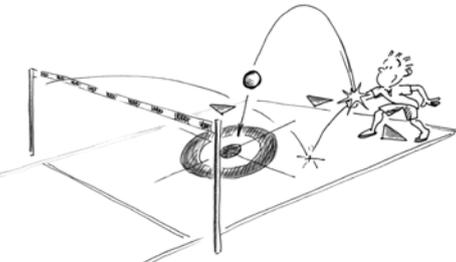
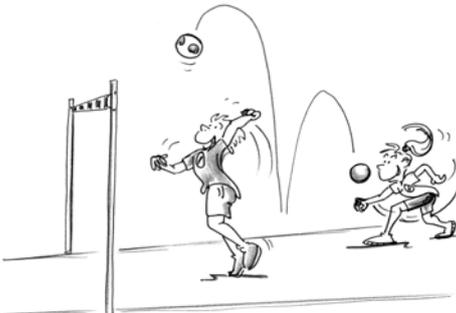
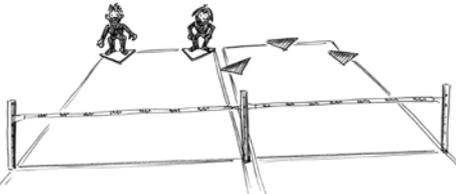
- **Clin d'œil:** Le groupe est placé en cercle, le regard dirigé vers le centre. L'enseignant/le moniteur cherche le regard de A et lui adresse un clin d'œil appuyé. A confirme la bonne réception du signal en clignant en retour, puis il cherche un camarade pour lui transmettre le clin d'œil. Quand B a reconnu le signe, il confirme à A qui peut alors s'asseoir. B cherche à son tour un nouveau camarade (C), et ainsi de suite. Lorsqu'il ne reste plus qu'un joueur debout, ce dernier adresse un clin d'œil à l'enseignant/au moniteur et s'assied à son tour. Le jeu s'achève ainsi.
- **Mannequin:** Les joueurs se déplacent sur une musique calme. A chaque arrêt de la musique, ils adoptent une position de balle au poing. L'enseignant/le moniteur désigne une pose d'un joueur que les autres camarades doivent imiter.
- **Enchaînement de postures:** [Salutation au soleil \(yoga\)](#) par exemple.

Compréhension tactique

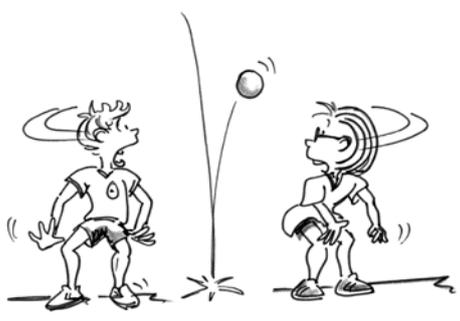
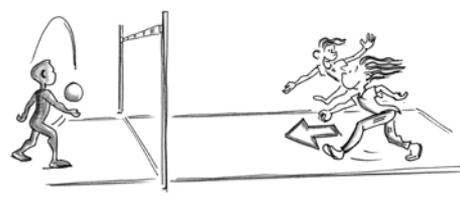
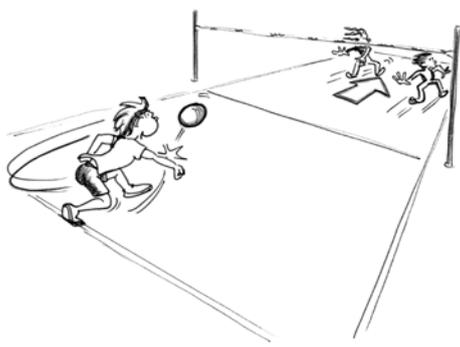
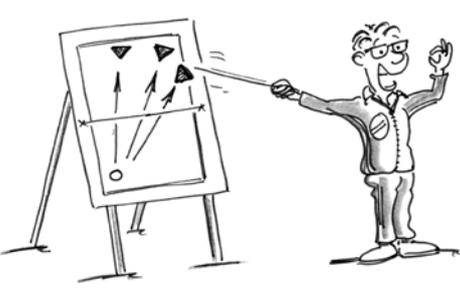
Grâce à différentes questions et impulsions, l'enseignant – ou le moniteur – stimule les réflexions tactiques. La qualité du jeu augmente et les joueurs identifient mieux ce qui leur manque pour progresser.

Des questions posées durant les pauses sur un terrain ou en plénum facilitent la compréhension tactique des joueurs. Les réponses verbales peuvent être avantageusement remplacées par des actions concrètes: modifier le positionnement sur le terrain (par exemple en réception de service), montrer une zone précise ou effectuer un certain mouvement par exemple.

Niveau Basic

Questions	Réponses possibles	
Comment savoir qui va prendre le ballon?	Crier «Oui».	
Quelle position adoptez-vous lors du service/attaque adverses?	La position du félin, les bras vers l'avant, les genoux fléchis.	
Où jouez-vous le premier ballon (réception)?	Au milieu du terrain.	
Quand attaquez-vous par le haut? Quand jouez-vous le ballon par le bas de l'autre côté du filet?	Par le haut: quand le ballon rebondit plus haut que la corde. Par le bas: quand la passe est éloignée de la corde.	
Où vous placez-vous quand l'équipe adverse sert/attaque?	Le corps et le regard sont dirigés vers l'attaquant. Couvrir tous les espaces. Position près des lignes.	

Niveau Avancés

Questions	Réponse possibles	
Où jouez-vous pour mettre l'adversaire sous pression?	Dans les espaces vides, entre deux joueurs, près des lignes, court au milieu, à l'opposé de la direction de course.	
Comment vous placez-vous quand l'adversaire attaque tout près du filet?	Tout près du filet, tous les joueurs avancent.	
Comment vous placez-vous quand l'adversaire attaque depuis l'arrière du terrain?	Tous les joueurs reculent.	
Comment vous placez-vous quand le ballon est à droite ou à gauche du filet?	Tous les joueurs se déplacent de manière à ce que la balle soit au milieu de l'équipe.	

[Questions/Réponses «Compréhension tactique» \(pdf\)](#)

Technique

Dans le jeu, on distingue la technique de base «jouer avec l'avant-bras» et les «frappes au-dessus de la tête». La technique se met toujours au service du jeu. L'approche globale, centrée sur le jeu, demeure essentielle.

Les questions relatives à la technique peuvent être traitées durant le jeu ou dans le cadre d'exercices spécifiques. Les joueurs prennent ainsi un rôle actif en cherchant des solutions.

Frapper avec l'avant-bras

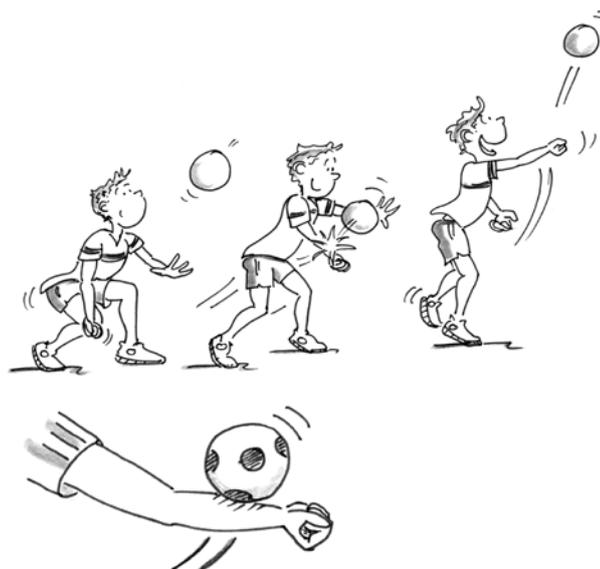
Critères

- Mouvement de bas en haut vers l'avant
- Corps-ballon-cible alignés
- Avant-bras tendu légèrement tourné vers l'extérieur

Contact avec le ballon

- Avec un bras / une main
- Avant-bras tendu tourné vers l'extérieur
- Poing fermé

Remarque: Le ballon peut rebondir une fois sur le sol avant le service.



Niveau Basic

Questions	Réponses possibles	
Qu'est-ce qui peut vous aider à frapper le ballon loin vers l'avant?	Effectuer un mouvement vers l'avant avec le ballon – se propulser vers l'avant.	
Quelle est la position du bras lors de l'impact? Montrez à quel endroit le ballon frappe le bras!	Bras tendu, l'intérieur de l'avant-bras orienté vers le haut. Le poing est légèrement fermé (non crispé).	
Comment frappez-vous un ballon «tranquille»?	Avec un mouvement de bas en haut.	

Niveau Avancés

Questions	Réponses possibles	
Comment pouvez-vous rattraper un ballon très éloigné?	En plongeant.	
Comment pouvez-vous réceptionner un ballon qui arrive dans vos pieds?	Le plus simple est de faire quelques pas vers l'avant pour rattraper le ballon directement, sans rebond. Si cela n'est pas possible, on peut prendre le ballon en drop (demi-volée).	

[Questions/Réponses «Frapper avec l'avant-bras» \(pdf\)](#)

Frappes au-dessus de la tête

Critères

- Mise en tension du corps (position C-)
- Frappe à l'arrêt: un pied devant l'autre au sol
- Frappe en extension: saut sur une jambe
- Jambe libre vers le haut
- Extension complète du corps lors de la frappe



Contact avec le ballon

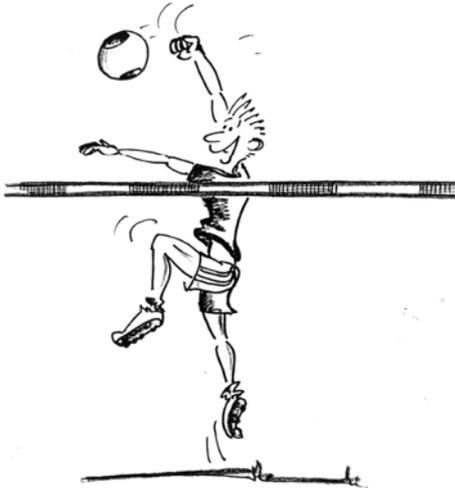
- Frappe de base: avec le poing



Niveau Basic

Questions	Réponses possibles	
Comment pouvez-vous placer le service à l'endroit souhaité?	Orienter le corps dans la direction de la cible.	
Comment lancez-vous le ballon au service?	A une main avec le bras tendu.	
Comment faire pour frapper avec puissance?	Mettre en tension le corps.	

Niveau Avancés

Questions	Réponses possibles	
Comment faire passer un ballon de l'autre côté du terrain quand il est au-dessus du filet?	Elan diagonal par rapport au filet pour pouvoir ensuite décoller à la verticale.	
Comment pouvez-vous frapper le ballon avec le poing?	Frappe de base (à gauche) ou marteau (à droite).	

[Questions/Réponses «Frappes au-dessus de la tête» \(pdf\)](#)

Indications

De plus amples informations sur le thème «Mini-balle au poing» et l'impressum de ce thème du mois sont à trouver sur cette page.

Ouvrages

- Auko Swiss Faustball (2019). Faustball – Für Gross und Klein, für Schule und Verein. Swiss Faustball.
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). Sportspiele spielen und verstehen – ein Lehrmittel für das 5. bis 9. Schuljahr. Horgen: bm-sport-verlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2001). Faustball: Spielend lernen! Die Faustball-Spielsammlung. Menziken: Baumann Verlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2005). Faustball ins Auge gefasst: Lehren und Lernen. www.f Faustballverlag.ch

Liens

- [Swiss Faustball](#) (en allemand)
- [Balle au poing à l'école](#) (en allemand)
- [Championnat suisse scolaire](#) (en allemand)

Un grand
merci

- à Max Meili du comité central de Swiss Faustball pour le développement de l'outil «It's Fistball Time!»,
- aux différents acteurs de la scène suisse de la balle au poing pour l'envoi des scènes de la [vidéo](#) «Mini-balle au poing».

Partenaires

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu
bpa
upi

 **swiss** olympic
spirit of sport

Pour ce thème du mois



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSP0, 2532 Macolin

Auteurs: Sarah Wacker, responsable de la formation J+S Balle au poing, membre de la commission de formation Swiss Faustball; Arina Meister, membre de la commission de formation Swiss Faustball; Fabienne Eglauf, experte J+S Balle au poing, membre de la commission de formation Swiss Faustball

Expertise: Commission de formation Swiss Faustball

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photo de couverture: Fabio Baranzini, Swiss Faustball

Dessins: Leo Kühne

Vidéo: Céline Jäggi, Office fédéral du sport OFSP0

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSP0