

Thème du mois 04/2021: 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.

Thème du mois

[Mini-balle au poing](#) (pdf)

Articles

- [Pourquoi y jouer](#)
- [Suggestions méthodologico-didactiques](#)
- [Organisation du jeu](#)
- [Compréhension tactique](#)
- [Technique](#)

Modules pratiques

- [Début de leçon/d'entraînement: Entame ouverte](#)
- [Début de leçon/d'entraînement: Entame dirigée](#)
- [Jouer: Formes de jeu](#)
- [Jouer: Compétitions ludiques](#)
- [Fin de leçon/d'entraînement](#)

Source: Sarah Wacker, Arina Meister et Fabienne Eglauf, membres de la commission de formation Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO