

Balle au poing: Roi

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



Jeu classique de balle au poing à quatre contre quatre. Chaque équipe désigne un roi (avec un sautoir) qui doit à chaque fois jouer la balle d'attaque. Quelle équipe arrive à priver le roi adverse de ballon?

Variantes

- Jouer à trois contre trois, cinq contre cinq.
- 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: Balle, corde, sautoirs, cônes

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO