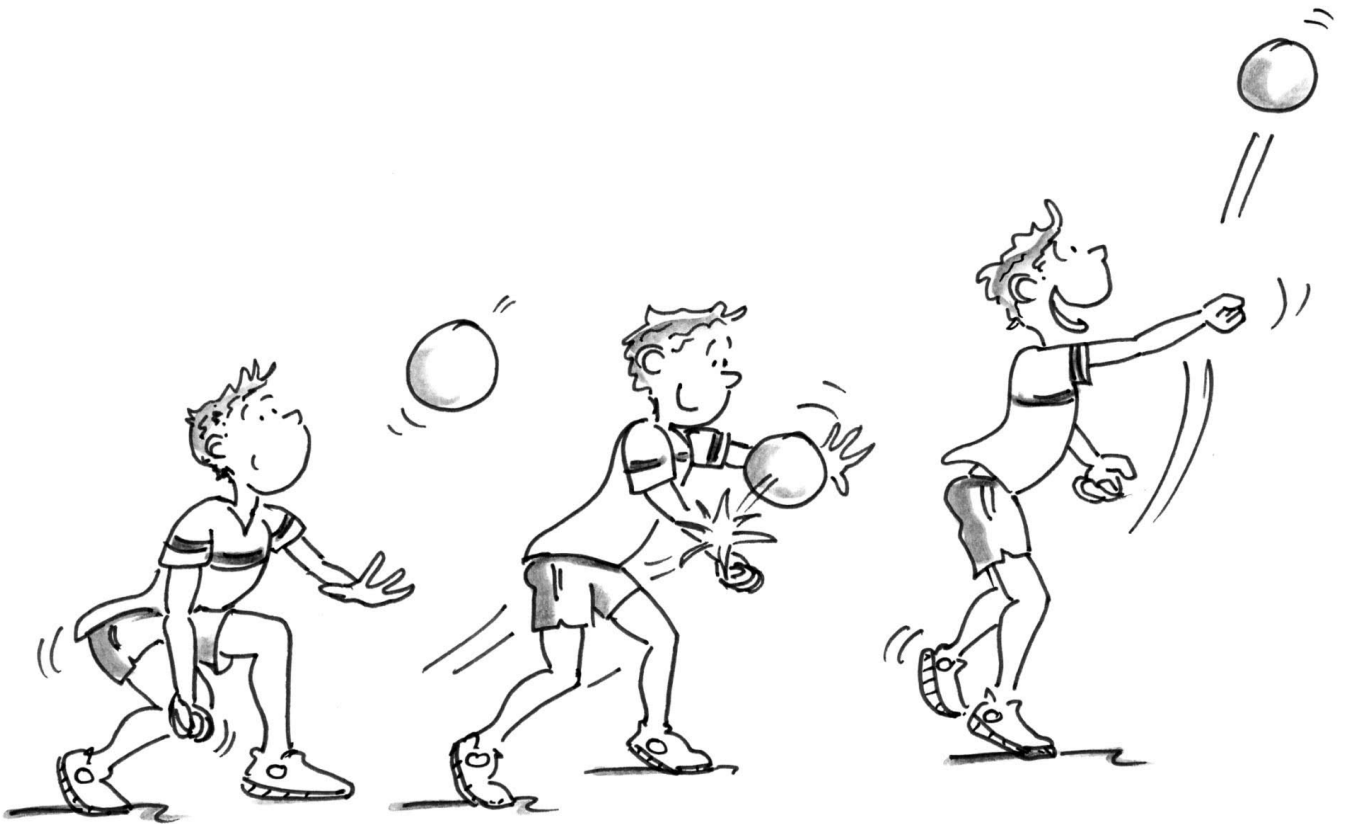


## Mini-balle au poing: Technique

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

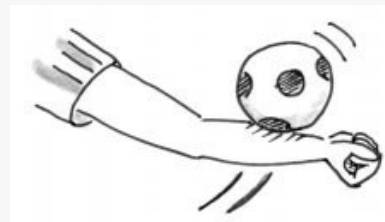


#### Critères

- 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.



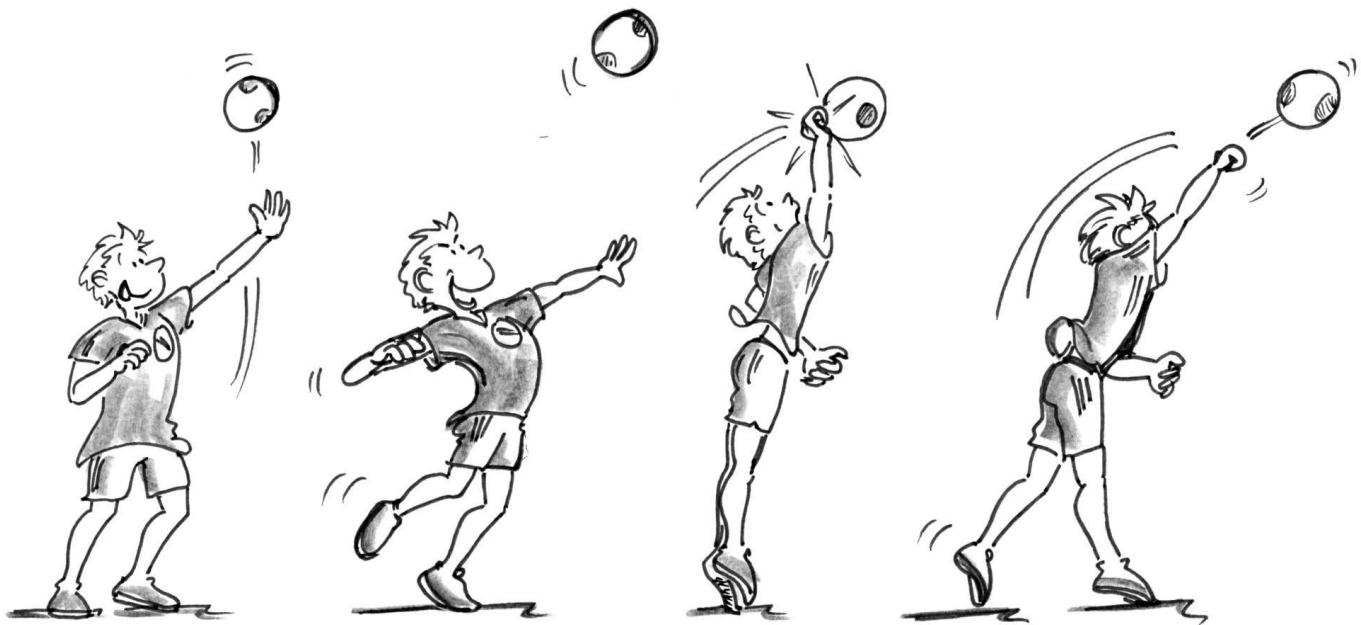
Comment pouvez-vous réceptionner un ballon qui arrive dans vos pieds?

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

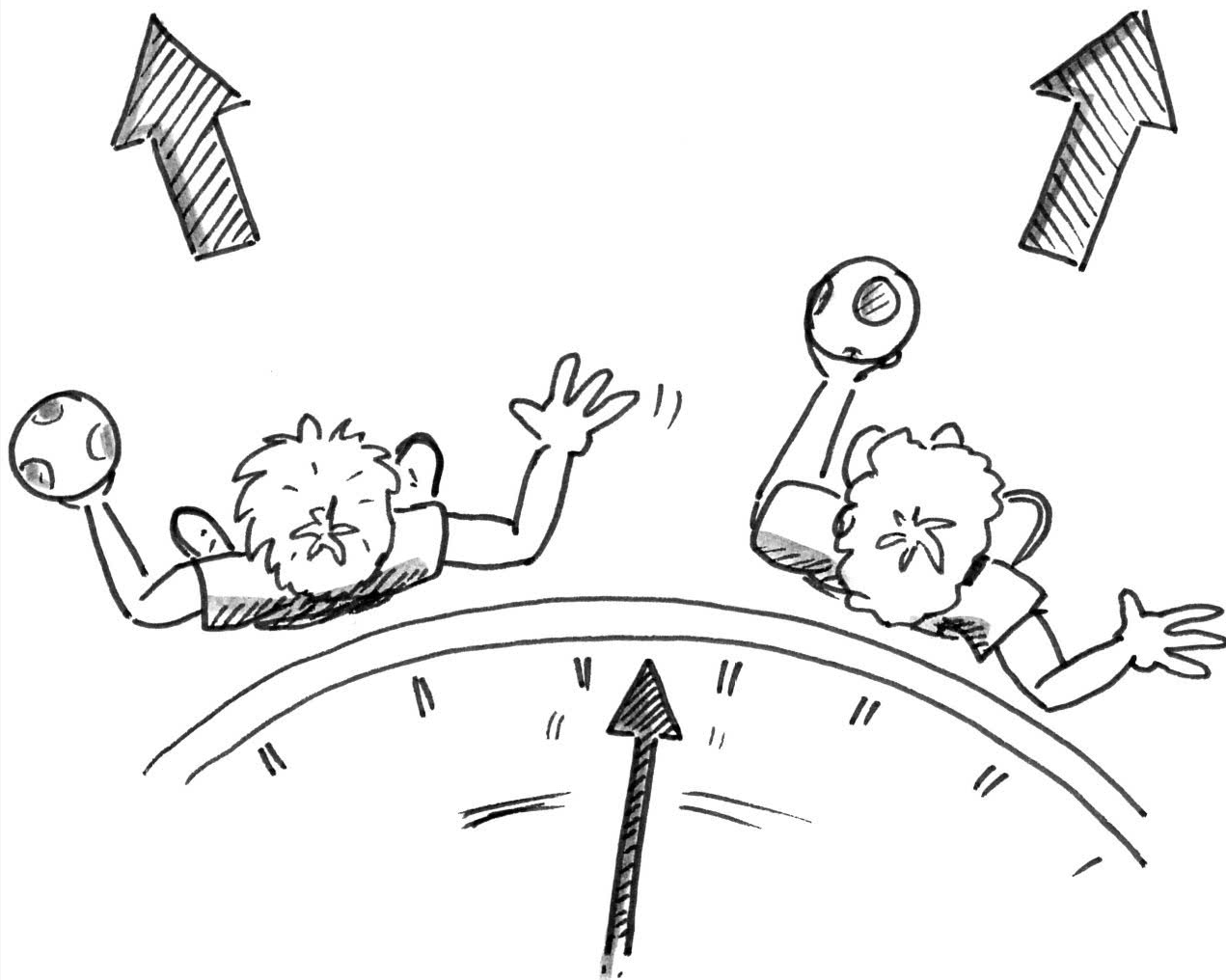
- Frappe de base: avec le poing

## Niveau Basic

Questions

Réponses possibles

Comment pouvez-vous placer le service à l'endroit souhaité? Orienter le corps dans la direction de la cible.





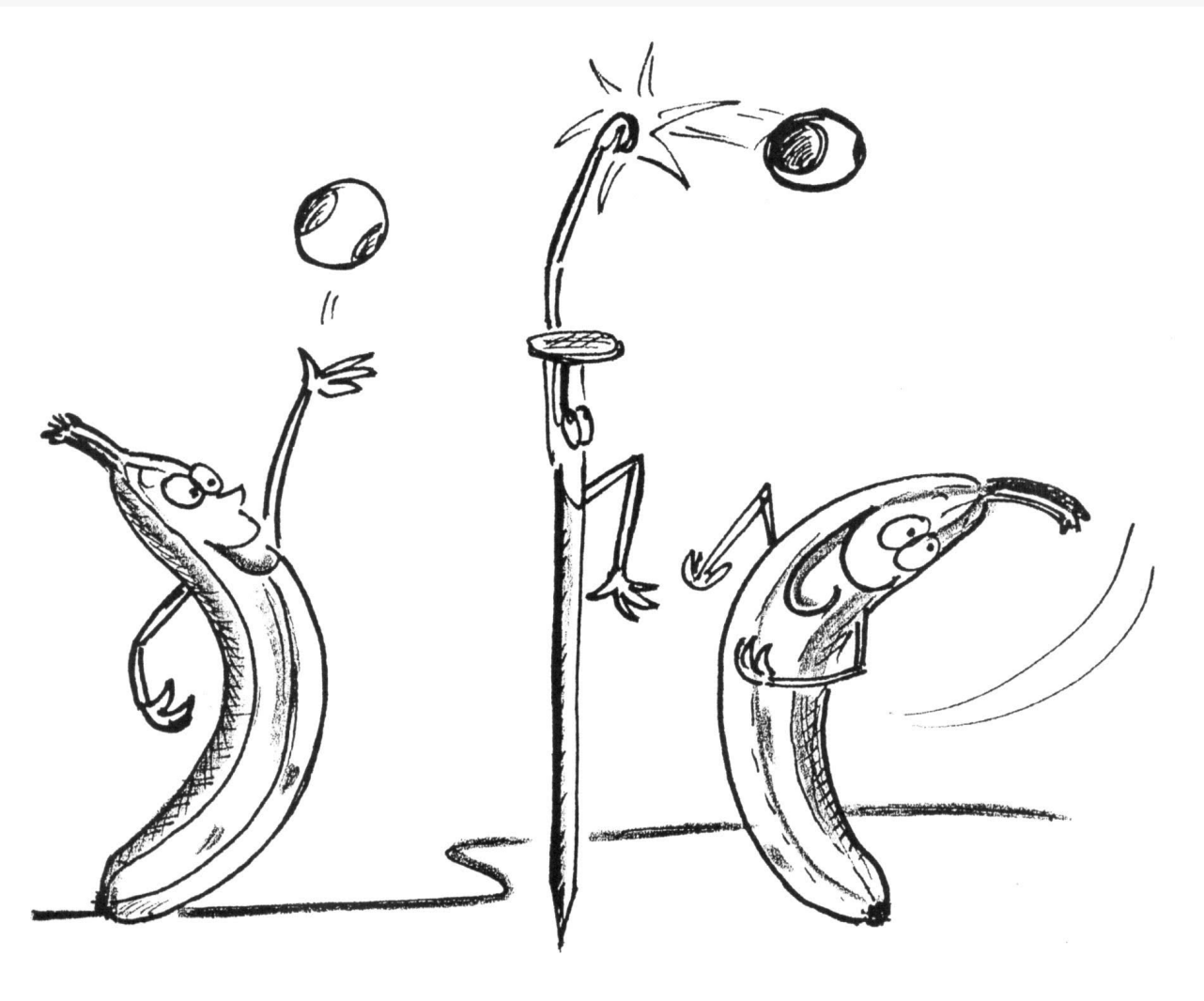
Comment lancez-vous le ballon au service?

A une main avec le bras tendu.



Comment faire pour frapper avec puissance?

Mettre en tension le corps.



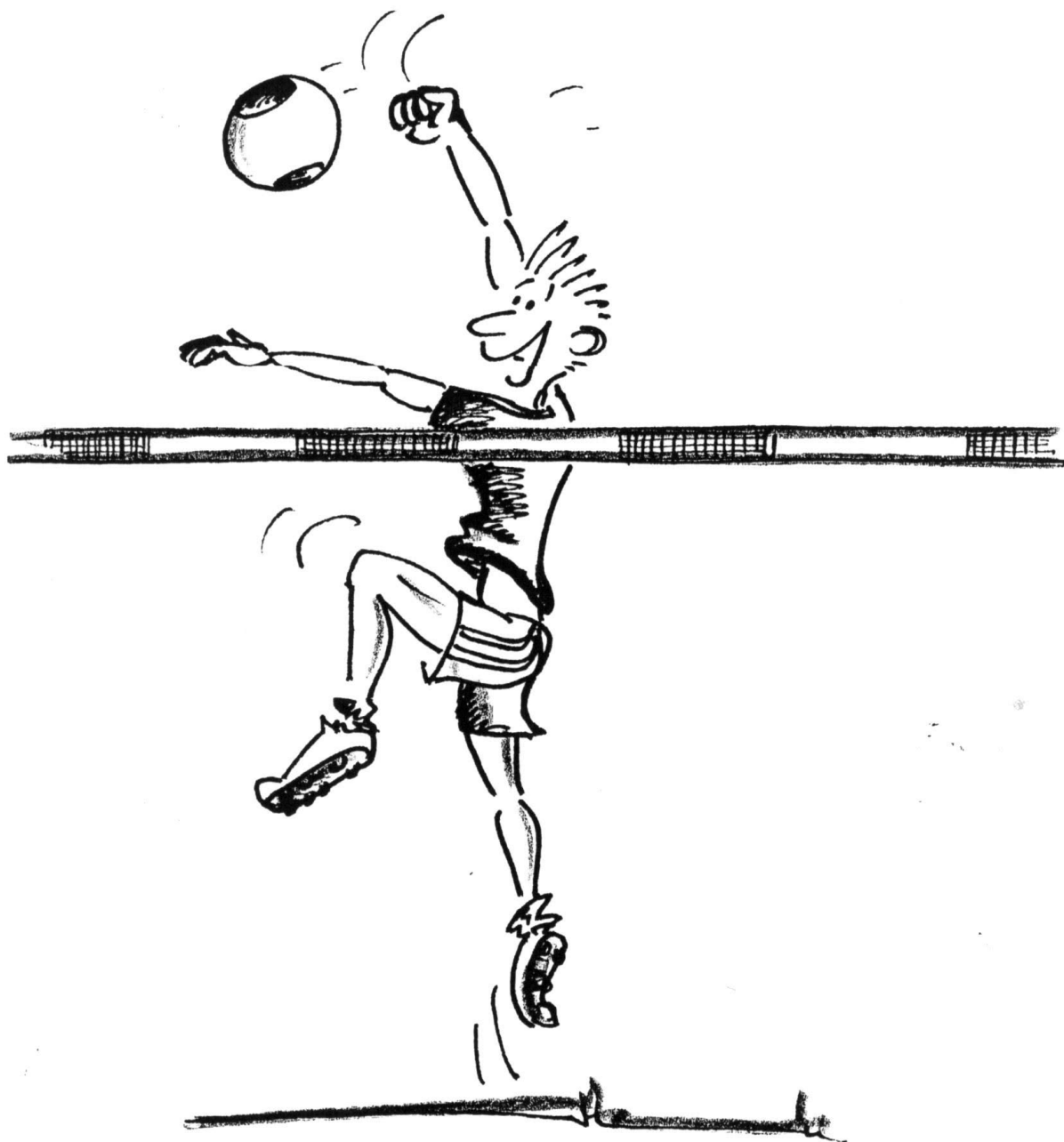
## Niveau Avancés

Questions

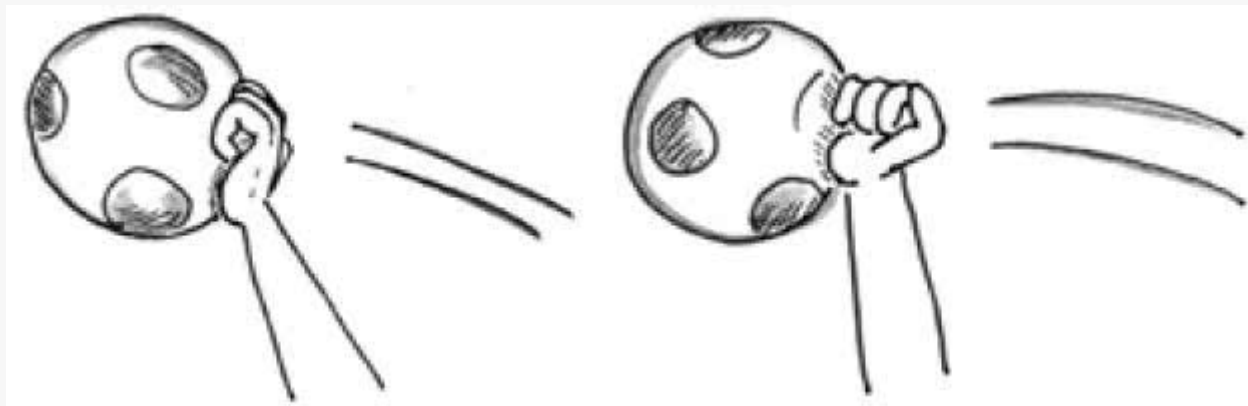
Réponses possibles

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» \(pdf\)](#)

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**