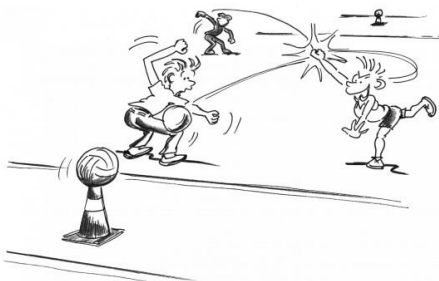


Balle au poing: Tabou

Ce jeu procure beaucoup de plaisir tout en entraînant la précision des passes avec l'avant-bras. Il améliore aussi la réception et la vision périphérique.



La zone de but est délimitée par un espace interdit dans lequel est posée la cible (piquets, cônes, ballon sur un cône, etc.). Cette zone interdite ne peut être franchie par aucune des deux équipes.

L'objectif est de se rapprocher de la cible et la viser, grâce à un jeu de passes rapides et précises. En défense, il s'agit de protéger sa cible en occupant judicieusement l'espace. Il est interdit de courir avec le ballon. Les passes et les tirs sur la cible s'effectuent avec le mouvement de

service par le bas (balle au poing).

Variantes

- Imposer le bras de lancer.
- Siffler un penalty en cas d'entrée dans la zone interdite (tir ou frappe avec l'avant-bras).
- Autoriser seulement les passes vers l'avant.

plus facile

- Rattraper et lancer la balle avec les mains.
- Réduire la zone interdite ou agrandir les cibles (caissons par ex.).
- Définir plusieurs cibles.

plus difficile

- Effectuer les passes ou les tirs avec l'avant-bras faible.
- Agrandir la zone interdite.
- Réduire la taille des cibles.
- Jouer avec des balles plus petites.

Matériel: Ballon léger, cibles (cônes, cerceaux, caissons, medecine-balls, etc.), marquage pour le terrain (assiettes)

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO