

Mini-balle au poing – Début de leçon/ d'entraînement: Entame ouverte

Les enfants et les jeunes 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 10x à...

Moi + Ballon + Mur
Je réussis 10x à...

Moi + Ballon + Toi
Je réussis 10x 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)

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