Mini-balle au poing: Fin de leçon/d'entraînement

Après le jeu, il est judicieux de donner un petit feedback et de jeter un regard sur la suite. Un retour au calme adapté à l'âge des participants permet en outre d'abaisser la tension générée par le jeu.

Pistes de réflexion (seulement une question par leçon/entraînement)

- Questions liées à l'évaluation. Discutez brièvement ensemble:
  - Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien?
  - Quelles sont nos forces?
  - Que devons-nous encore entraîner pour devenir meilleurs?

- Questions liées aux émotions. Discutez brièvement ensemble:
  - Comment vous êtes-vous sentis pendant le jeu?
  - Comment vous sentez-vous quand vous gagnez / perdez? Comment vous comportez-vous dans ces situations?
  - Comment gérez-vous les déceptions?

Suggestions pour le retour au calme

- **Passe – Attaque – Point:** Les joueurs forment un cercle. L'un d'entre eux se tient au milieu, énonce un des trois mots (passe, attaque, point) et désigne un camarade. Ce dernier ainsi que ceux qui se trouvent à sa gauche et à sa droite doivent immédiatement reproduire la situation de jeu en effectuant les mouvements correspondants. Le joueur qui fait une erreur ou réagit trop lentement doit aller au centre du cercle et désigner un camarade.
    - Passe: le joueur au centre prend la position de passe avec l'avant-bras, les deux partenaires à sa gauche et à sa droite placent un ballon imaginaire sur son avant-bras.
    - Attaque: le joueur au centre dresse son poing en l'air, les deux partenaires à sa gauche et à sa droite tendent leurs bras latéralement pour former un filet imaginaire.
    - Point: le joueur au centre tend les bras latéralement, les deux partenaires à sa gauche et à sa droite lui tapent dans les mains avec leur main droite, respectivement gauche.

Concentration: Les joueurs sont placés en cercle, y compris l'enseignant/le moniteur qui dispose d'un chariot avec différents ballons (ballons de balle au poing, de waterpolo, balles de tennis, etc.) derrière lui. Il passe un ballon au hasard à un joueur. Ce dernier le rattrape et le lance à un camarade et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient reçu une fois le ballon. Simultanément, les joueurs doivent mémoriser l'ordre de passage. Ils changent ensuite de place et se passent le ballon – ou le frappent par le bas – dans le même ordre. L'enseignant/le moniteur met finalement en jeu de plus en plus de ballons différents selon un nouvel ordre de passage pour chacune d'entre eux. Variante: le cercle se déplace.

Boum!: Les joueurs forment un cercle. Un camarade prend place au centre. Il se bouche les oreilles et les yeux et annonce «10». A partir de là, il compte à rebours dans sa tête jusqu'à zéro. Pendant ce temps, les joueurs se passent le ballon. Quand le compteur arrive à zéro, il crie «boum!» Le joueur en possession du ballon à ce moment se couche par terre (ou il va se changer).

Suggestions pour se détendre

- **Clin d'œil:** Le groupe est placé en cercle, le regard dirigé vers le centre. L'enseignant/le moniteur cherche le regard de A et lui adresse un clin d'œil appuyé. A confirme la bonne réception du signal en clignant en retour, puis il cherche un camarade pour lui transmettre le clin d'œil. Quand B a reconnu le signe, il confirme à A qui peut alors s'asseoir. B cherche à son tour un nouveau camarade (C), et ainsi de suite. Lorsqu'il ne reste plus qu'un joueur debout, ce dernier adresse un clin d'oeil à l'enseignant/au moniteur et s'assied à son tour. Le jeu s'achève ainsi.

- **Mannequin:** Les joueurs se déplacent sur une musique calme. A chaque arrêt de la musique, ils adoptent une position de balle au poing. L'enseignant/le moniteur désigne une pose d'un joueur que les autres camarades doivent imiter.

- **Enchaînement de postures:** Salutation au soleil (yoga) par exemple.

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