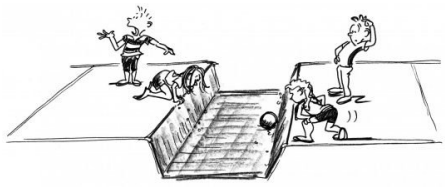
Balle au poing: Fosse

Cette variante ne nécessite aucun filet. Elle entraîne le comportement défensif, la maîtrise des balles tendues et rapides de même que le jeu de passes dans des zones définies.



Deux équipes (deux contre deux ou trois contre trois) s'affrontent sur un terrain délimité au centre par une zone interdite (fosse). Défense, passes et attaques s'effectuent depuis son propre terrain.

Interdiction de mettre le pied dans la fosse. La balle qui tombe dans la zone centrale est fautive. Le service et l'attaque doivent donc franchir la fosse pour atteindre le terrain adverse.

Variantes

- Imposer la technique de service: lancer à deux mains, avec l'avant-bras, par le haut (smash).
- Imposer la technique des passes.

plus facile

- Permettre de rattraper les balles d'attaque et de les relancer ensuite avec l'avant-bras.
- Adapter la taille des terrains.

plus difficile

- Définir des positions fixes (le joueur B effectue toujours la passe par ex.).
- Délimiter la zone-cible pour l'attaque.

Matériel: Ballon léger, cônes ou autres marques pour les zones

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO