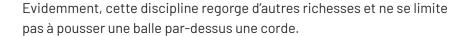
Cahier pratique 54: Balle au poing Kids

Dynamisme, rapidité, action et esprit d'équipe sont les caractéristiques essentielles de la balle au poing. Cette discipline sportive peut être pratiquée dès le plus jeune âge et s'intègre parfaitement dans une leçon ou un entraînement. L'essayer, c'est l'adopter!

Une balle, un banc suédois, une corde, un terrain et quelques règles suffisent pour s'adonner à une activité physique attrayante, au cours de laquelle les enfants ont la possibilité de jouer ensemble et l'un contre l'autre.





Avec un peu d'entraînement, elle devient un sport d'équipe mêlant gestes techniques et subtilités tactiques. La balle au poing est souvent assimilée à un «sport pour toutes et tous» car elle se pratique à des niveaux divers, sous forme de jeu à l'école ou de compétition de haut vol.

Idéal pour les enfants

Le règlement permet un rebond de la balle sur le sol entre deux contacts: le jeu est ralenti et assure un meilleur contrôle. Dans les catégories M10 et M12, quatre touches de balle par quatre joueurs différents sont autorisées. A l'instar du volleyball, une rotation au sein de l'équipe a lieu après chaque faute. Ces deux règles obligent les enfants à rester continuellement en mouvement et à participer activement au déroulement du jeu.

Il n'est pas nécessaire de maîtriser les différentes techniques pour jouer. Quelques mouvements de base suffisent pour disputer des échanges. En optant pour des surfaces de jeu réduites, de nombreux élèves peuvent jouer simultanément. L'absence de contact physique, restreignant par la même occasion les risques de blessure, est un autre atout plaidant en faveur de ce jeu. Les enseignants ont ainsi tout le loisir de former des groupes mixtes.

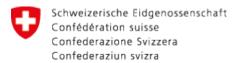
Ce cahier pratique est ainsi conçu pour initier progressivement les enfants à la compétition. La première partie traite des éléments techniques et des mouvements de base du jeu. La seconde présente différentes formes de jeu pour s'imprégner de l'atmosphère d'un match.

«Je veux devenir champion du monde»

La balle au poing a une résonance qui dépasse les frontières helvétiques. Ce sport est joué non seulement à titre de loisirs mais également par des semi-professionnels. En Suisse, des championnats sont organisés au niveau régional et national dans différentes catégories. Il existe aussi des compétitions internationales pour les juniors, et notamment un championnat d'Europe et un championnat du monde.

La large diffusion de cette discipline sportive sur la planète permet aux équipes de diverses contrées de se rencontrer sur un terrain. Les quatre grandes nations de la balle au poing sont l'Allemagne, l'Autriche, le Brésil et la Suisse.

Cahier pratique 54: Balle au poing Kids (pdf)



Office fédéral du sport OFSPO