Jeux de renvoi – Avec l'avant-bras: Balle au poing

Ces jeux de renvoi utilisent les avant-bras, mais également les poings comme surface de frappe. Ce sont des formes simplifiées et créatives dérivées du jeu officiel et réglementé qu'est la balle au poing. Elles requièrent créativité, sens du jeu et elles améliorent notamment les facteurs techniques et tactiques.

→ Formes de jeu pour la balle au poing

La balle au poing est l'un des sports les plus anciens du monde. On en retrouve les premières mentions en 240 ap. J.-C. sous la plume de l'empereur romain Gordianus. Au 19siècle, la pratique se répand hors des frontières italiennes pour se diffuser en Europe de l'Ouest, grâce notamment aux émigrants allemands.

e

Idée du jeu/Règles

Le jeu se pratique aussi bien en salle qu'en extérieur sur du gazon. La salle convient mieux aux débutants, mais le plaisir est décuplé à l'air libre.

Principales règles du jeu:

- Deux équipes se font face et jouent avec une balle.
- Les deux terrains sont séparés par une corde.
- Les joueurs peuvent toucher la balle une seule fois par échange.
- Lors de la troisième touche (la quatrième avec des enfants), la balle doit être renvoyée par-dessus la corde.
- La balle peut – mais ne doit pas obligatoirement – rebondir une fois avant chaque touche.
- Les lignes font partie du terrain.
- Chaque échange donne un point.

→ Règles du jeu officielles (en allemand)

Aptitudes

Tonicité, vitesse, action et esprit d'équipe constituent les ingrédients de base du jeu qui enthousiasme les jeunes comme les plus âgés.

On peut déjà introduire la balle au poing chez les petits, car

- on peut ralentir le jeu en laissant rebondir la balle sur le sol entre les passes;
- la balle est frappée directement avec le poing ou l'avant-bras (pas de prolongement avec une raquette);
- il est facile de simplifier les règles pour proposer des formes compétitives accessibles;
- les joueurs ont la possibilité de toucher beaucoup de balles en raison du nombre réduit de participants.

Matériel

Balles officielles, balles légères, ballons de volleyball, ballons de waterpolo gonflables, balles souples remplies d'air. Pour les enfants, choisir si possible les ballons pour débutants (ex.: Sportastic Rookie 230).

Pour remplacer la corde: sautoirs, bancs suédois, caissons, barres, haies, chariots de tapis.

Petits cônes (marquage).

Astuces techniques

La balle est frappée avec l'avant-bras pour les services par le bas (pour les débutants), les gestes de défense et les passes. Les joueurs avancés peuvent servir et renvoyer la balle en la frappant au-dessus de la tête.

→ Série d'images (pdf)

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO