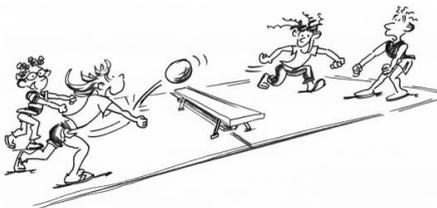


## Balle au poing: Balle par-dessus le banc

Ce jeu offre de nombreuses variantes faciles à aménager. Outre les techniques d'avant-bras, il exige une bonne capacité tactique (positions, mettre la pression sur l'adversaire, défendre son terrain).



Deux équipes (deux contre deux ou trois contre trois) jouent à la balle au poing par-dessus le banc suédois. Le service s'effectue environ trois mètres derrière le banc (ou depuis la ligne de fond). Les frappes par le haut sont interdites.

### Variantes

- Jouer au temps ou aux points (set à 11 points).
- Remplacer le banc suédois par des haies, deux bancs superposés, une corde tendue entre deux piquets.
- Jouer avec différents ballons.
- Dés: chaque équipe lance deux dés. La somme désigne le nombre de points nécessaires à la victoire. Ce score est transmis discrètement à l'arbitre, les équipes ne doivent pas connaître le résultat de l'adversaire. Quelle équipe atteint son score la première?
- Compte à rebours: la première manche se joue jusqu'à 11 points. Pour la seconde, chaque équipe retranche le nombre de points marqués auparavant. Qui arrive la première à zéro?
- Poser un but sur le banc (cônes). L'équipe qui vise le but lors du service ou du retour marque un point supplémentaire. Le jeu ne s'interrompt pas.

### plus facile

- Niveau 1: Service normal (balle au poing). L'adversaire rattrape la balle et sert à son tour.
- Niveau 2: Après le service, les adversaires défendent conformément aux règles de la balle au poing. Après le rebond au sol, la balle est rattrapée = un point. On enchaîne avec le service suivant.
- Niveau 3: Après le service, la défense et les passes suivantes sont effectuées conformément aux règles de la balle au poing. Rattraper la balle ensuite et servir à nouveau.
- Niveau 4: Trois touches conformes à la balle au poing, puis rattraper et servir à nouveau.
- Niveau 5: Trois (ou plus) touches de balle par équipe.

## plus difficile

- Autoriser deux touches de balle par équipe au maximum.
- Ajouter une tâche annexe à effectuer quand la balle passe de l'autre côté (toucher la ligne de fond, se taper dans les mains, tourner sur soi-même, changer de position).
- Définir une zone d'attaque pour les frappes au-dessus de la tête (smashes).

**Remarque:** Les joueurs font l'expérience de la plus grande efficacité d'une position de défense derrière le terrain (idée issue du tennis).

**Matériel:** Différents ballons, bancs suédois, haies ou cordes basses, cônes

---

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**