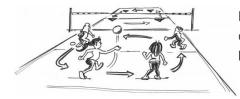
mobilesport.ch

Balle au poing: Rotations

Ce jeu permet d'appréhender toutes les positions. Les joueurs doivent en permanence se réorienter et améliorent ainsi leur compréhension du jeu.



Deux équipes de quatre s'affrontent. Après chaque action, les joueurs changent de position en tournant dans le sens contraire des aiguilles de la montre.

Variantes

- Jouer croisé (quatre terrains).
- Jouer à trois contre trois (intensité élevée).

plus facile

• Intervertir seulement deux positions (les deux attaquants par ex.).

plus difficile

- Ajouter des consignes tactiques (zone d'attaque par ex.).
- Ajouter des consignes techniques (jeu direct ou indirect par ex.).

Matériel: Ballon léger, corde ou caisson/chariot de tapis, cônes pour les zones

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO