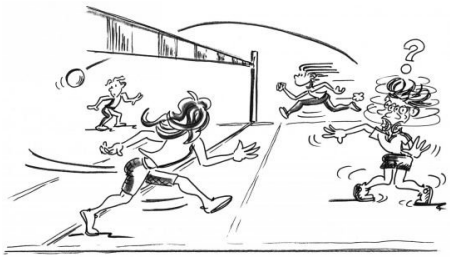
Balle au poing: Chaos

Ce jeu, c'est de l'action pure! Il requiert vision périphérique et maîtrise des différentes positions.



Quatre joueurs par équipe. Le terrain est délimité par un banc suédois ou une corde. Après chaque service et chaque retour, le joueur qui a frappé la balle change de terrain. Quelle équipe garde la balle le plus longtemps en jeu?

Variantes

- Jouer à trois contre trois, deux contre deux.
- Imposer la technique (passes directes, service smashé, etc.).

plus facile

- Lancer la balle par-dessus la corde (et non la frapper).
- Choisir des balles lentes (ballon de waterpolo gonflable par ex.).

plus difficile

- Jouer avec un ballon plus petit.
- Imposer un changement de camp du joueur concerné après chaque touche.

Matériel: Ballon, banc suédois ou corde, cônes

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO