

Mini-balle au poing – Jouer: Formes de jeu

L'objectif des formes de jeu choisies est d'améliorer la qualité de jeu en ciblant certains éléments spécifiques.

Challenge en équipe

La coopération au sein du groupe est mise en avant. Afin de favoriser le jeu, le premier ballon (réception) est ralenti.

Des équipes jouent sur plusieurs petits terrains. Sur quels terrains les joueurs réussissent-ils le plus d'échanges consécutifs?



Variantes

- Imposer une seule touche par côté (comme au tennis).
- Imposer deux ou trois touches avant de relancer de l'autre côté.
- Ajouter une tâche annexe: toucher le mur après chaque touche de ballon, appuis faciaux, etc.

plus facile

- Servir et rattraper.
- Choisir des ballons lents et flottants.
- Jouer sans marquage de terrain.

plus difficile

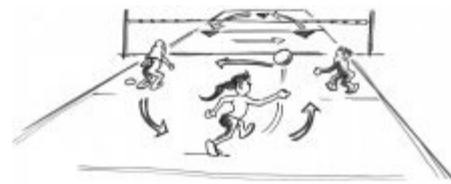
- Jouer sans rebond sur le sol.
- Jouer avec des ballons plus petits.
- Mettre en jeu deux ballons simultanément.
- Jouer sur des terrains plus petits.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou bancs suédois, marquage

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



Variante

- Tourner dans le sens des aiguilles de la montre.

plus facile

- Changer de position seulement après un échange victorieux.
- Intervenir 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: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, cônes pour les zones

Joker

Ce jeu très dynamique entraîne la coopération et améliore le sens tactique.

Cinq joueurs (A/B, C/D et E) se répartissent sur deux terrains. E change à chaque fois de côté et joue donc toujours en attaque. L'équipe essaie de garder le ballon en jeu le plus longtemps sans faire de fautes.



Variantes

- Autoriser deux touches au sol (au plus) par échange.
- Concours d'équipe: qui réalise le plus d'enchaînements en quatre minutes?

plus facile

- Expérimenter la forme de jeu avec un seul ballon d'abord.
- Rattraper et rejouer le ballon d'attaque avec l'avant-bras.
- Jouer sans marquage de terrain.

plus difficile

- Effectuer des passes directes selon la technique de la balle au poing.
- Définir une zone cible pour l'attaque.

Remarque: Alternier les rôles de A à E à intervalles réguliers.

Matériel: Ballons, corde, filet ou banc suédois, marquage

Roi

Cet exercice améliore la vision périphérique, les attaques précises et la défense face à l'attaquant principal.

Deux équipes s'affrontent. Chacune désigne un roi (avec un sautoir) qui doit à chaque fois jouer le ballon d'attaque. Quelle équipe arrive à priver le roi adverse de ballon?



Variantes

- Imposer une tâche supplémentaire au roi (il fait la passe, ses coéquipiers lui tapent dans la main après chaque échange, etc.).

plus facile

- Attribuer une position fixe au roi (devant à gauche par ex.).

plus difficile

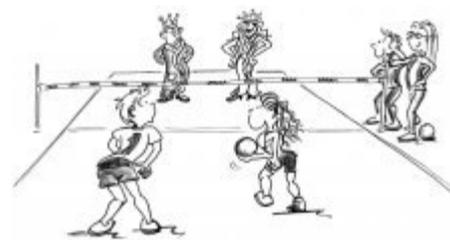
- Transmettre le sautoir à un autre joueur après chaque échange.

Matériel: Ballons, corde, filet ou banc suédois, sautoirs, marquage

King/Queen of the court

Ce jeu est très apprécié aussi bien par les débutants que par les plus expérimentés. Seuls les points gagnés sur une moitié de terrain – au retour de service – sont comptabilisés.

Deux équipes s'affrontent, la troisième attend. On marque les points sur un seul terrain (terrain royal). C'est l'équipe sur l'autre terrain qui engage, éventuellement avec un service par le bas. On joue ensuite l'échange.



Si l'équipe du terrain royal gagne, elle comptabilise un point, reste en place et affronte de nouveaux adversaires. Si l'équipe opposée remporte l'échange, elle prend place sur le terrain royal et essaie à son tour de marquer un point. Quelle équipe comptabilise le plus de points?

Variantes

- Concours: quelle équipe obtient en premier trois points par ex.?
- Jouer avec deux ballons différents.

plus facile

- Lancer le ballon au lieu de servir.
- Autoriser les joueurs à attraper le premier ballon.

plus difficile

- Imposer les frappes sans rebond. Changer de position après chaque action.

Matériel: Ballons, corde, filet ou caissons, marquage

Chaos

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

Deux à trois joueurs sur chaque moitié de terrain forment une équipe. Après chaque service et frappe du ballon par-dessus le filet, le joueur concerné change de côté. Quelle équipe garde le ballon le plus longtemps en jeu?



Variante

- Imposer la technique (passes directes, service smashé, etc.).

plus facile

- Lancer le ballon par-dessus la corde (et non la frapper).
- Choisir des ballons lents.

plus difficile

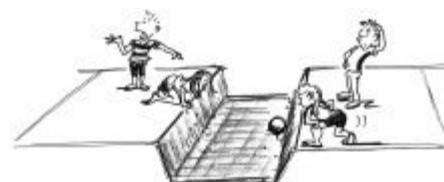
- Jouer avec un ballon plus petit.
- Imposer un changement de camp du joueur concerné après chaque touche.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, marquage

Fosse

Ce jeu ne nécessite aucun filet. Il entraîne le comportement défensif, la maîtrise des ballons tendus et rapides de même que le jeu de passes dans des zones définies.

Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité au centre par une zone interdite (fosse). Défense, passes et attaques s'effectuent depuis son propre terrain. Interdiction de mettre le pied dans la fosse. Le ballon qui tombe dans la zone centrale est fautif. Le service et l'attaque doivent donc franchir la fosse pour atteindre le terrain adverse.



Variantes

- Imposer la technique de service: lancer à deux mains, avec l'avant-bras, par le haut.
- Imposer la technique des passes.

plus facile

- Permettre de rattraper les ballons d'attaque et de les relancer ensuite avec l'avant-bras.
- Adapter la taille des terrains.

plus difficile

- Définir des positions fixes (le joueur B effectue toujours la passe par ex.).
- Délimiter la zone-cible pour l'attaque.

Matériel: Ballons, cônes ou autres marques pour les zones

Viser la cible

Cette forme de jeu s'adresse à des joueurs avancés. Afin d'entraîner la précision du service ou du retour et d'augmenter la pression sur les joueurs, des cibles sont placées sur le terrain.

Deux équipes s'affrontent. Un secteur spécial est matérialisé avec des cônes posés sur un banc ou des sautoirs accrochés au filet. Si une équipe touche une cible au service ou au retour, elle reçoit un point supplémentaire, sinon le jeu se poursuit normalement.



Variantes

- Cible touchée = golden point (jeu terminé).
- Cible touchée = l'adversaire repart à zéro.

plus facile

- Jouer sur de grandes cibles.
- Utiliser des ballons lents et flottants (ballons de waterpolo par ex.).
- Adapter la règle en réception.

plus difficile

- Jouer sur de petites cibles.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, sautoirs ou cônes

Ballons volants

Cette forme de jeu sollicite la vision périphérique et la communication au sein de l'équipe.

Deux équipes, chacune avec un ballon de baudruche supplémentaire, s'affrontent dans un match aux points. A chaque service, les deux équipes mettent simultanément en jeu leur ballon de baudruche qu'elles doivent maintenir en l'air dans leur terrain tout en jouant. Si le ballon de baudruche tombe sur le sol, l'équipe adverse marque un point supplémentaire. Le ballon tombé sur le sol est directement remis en jeu.



plus facile

- Utiliser des ballons lents et flottants (ballons de waterpolo par ex.).

plus difficile

- Le ballon de baudruche ne peut pas être touché deux fois de suite par le même joueur.

Matériel: Ballons, ballons de baudruche, corde, filet ou banc suédois, marquage

Compétitions ludiques

Afin de créer des situations de jeu spécifiques qui exigent des prises de décision, rien de tel que de proposer aux joueurs des formes de compétition ludiques.

→ [Compétitions ludiques](#)

Source: Sarah Wacker, Arina Meister et Fabienne Eglauf, membres de la commission de formation Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO