

Balle au poing: Hockey

Ce jeu simple à comprendre exerce le jeu en position basse et améliore la vision périphérique.



Deux équipes, face à face, attaquent le but adverse. La canne de hockey est remplacée par l'avant-bras.

Variantes

- Jouer à deux contre deux, trois contre trois, etc.
- Jouer sur plusieurs petits buts ou cibles (cônes par ex.).
- Jouer sans positions fixes (pas de gardien par ex.).
- Jouer avec des raquettes de tennis de table ou de goba à la place de l'avant-bras.

plus facile

- Définir une zone de but (zone interdite pour les deux équipes).
- Agrandir les buts.
- Jouer avec des balles plus grandes.

plus difficile

- Interdire les passes en retrait (comme au rugby).
- Interdire les balles hautes.
- Interdire le dribble.
- Jouer avec deux ballons.

Remarque: Aménager les règles de manière que les passes aient une trajectoire plate. Adapter le règlement des fautes en fonction des situations. La main qui touche le ballon doit toujours être serrée (poing).

Matériel: Divers ballons et balles souples, buts d'unihockey/caissons/piquets, sautoirs

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO