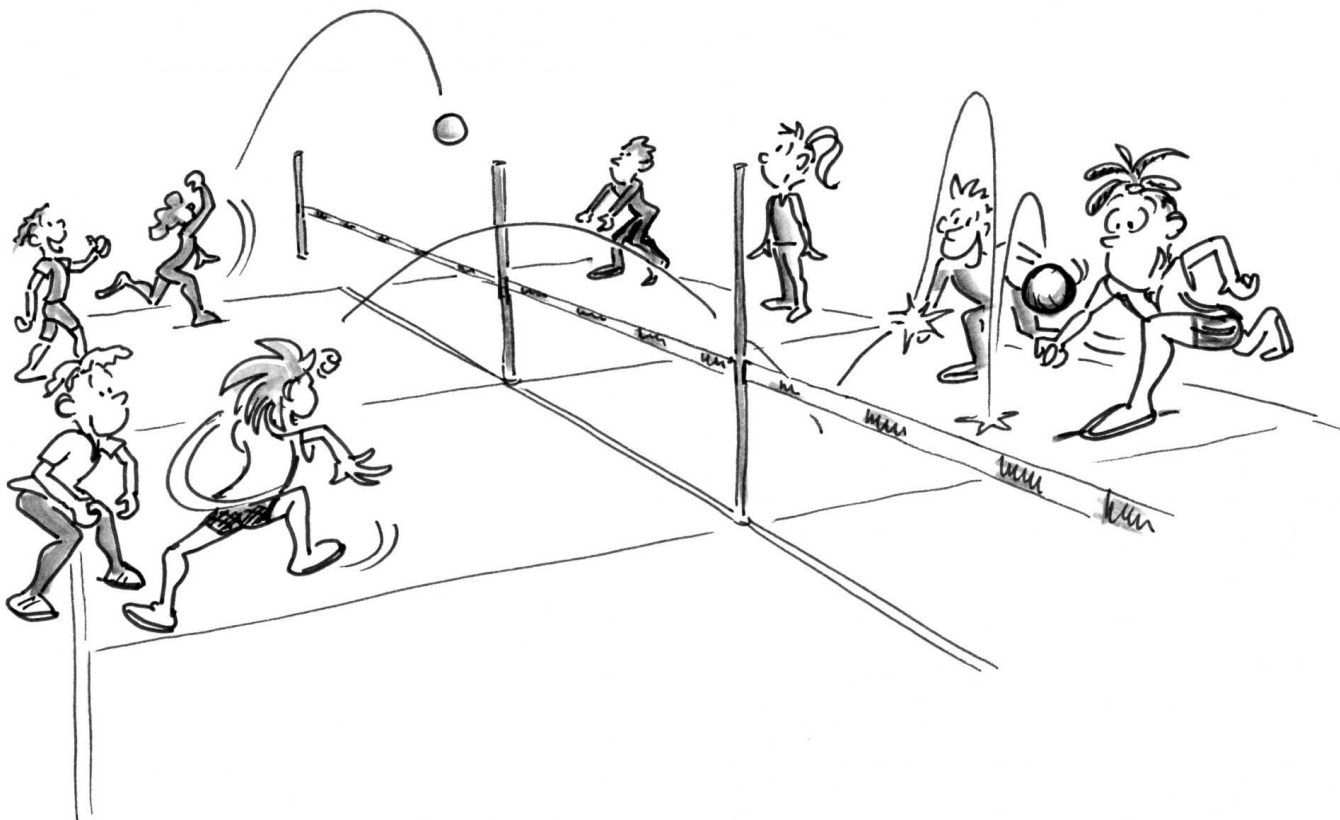


## Mini-balle au poing: Pourquoi y jouer?

La mini-balle au poing convient aussi bien aux grands qu'aux plus jeunes. La fluidité de cette forme de jeu de renvoi favorise les expériences positives, gages de plaisir, dès les premiers échanges.



Il vaut la peine de jouer à la mini-balle au poing avec des grands et des petits, parce que...

- cela requiert un travail collectif, les joueurs unissant leurs efforts pour respecter les règles de jeu.
- son apprentissage est plus facile comparativement aux autres sports de renvoi. Par conséquent,
  - la fluidité du jeu intervient plus rapidement;
  - on peut tout de suite passer à la forme compétitive;
  - les réussites sont nombreuses dès le départ.
- un grand nombre de joueurs peuvent participer simultanément sur plusieurs petits terrains, ce qui multiplie les contacts avec le ballon.
- le jeu convient aussi bien aux filles qu'aux garçons.
- tout le monde attaque et défend (pas de spécialisation).
- cela nécessite peu de matériel et d'équipement.
- le risque de blessure est faible étant donné qu'il n'y a pas de contacts.

- le fair-play joue un rôle central.

## En bref

- Deux équipes (2:2 ou 3:3) s'affrontent face à face en se renvoyant un ballon.
- Le but est de placer un ballon inatteignable dans le camp adverse.
- Le terrain est séparé au milieu par une corde, un filet, un caisson u un banc suédois.
- Le ballon est frappé avec le poing ou l'avant-bras.
- Un joueur ne peut pas toucher le ballon deux fois de suite.
- Le ballon doit passer dans le terrain adverse au plus tard après la troisième touche.
- Le ballon peut – mais ne doit pas – rebondir sur le sol avant chaque touche.
- Le service s'effectue derrière une ligne définie (en principe à trois mètres de la corde).
- Si la corde est placée à une certaine hauteur (tête des joueurs par ex.), il est permis de smasher.

## plus facile

- Le ballon peut être rattrapé (bloqué) une fois.
- On peut toucher le ballon avec les deux bras.
- On peut jouer avec la main ouverte.
- Le ballon peut rebondir aussi en dehors des limites du propre terrain.
- La taille du terrain peut être adaptée.

**Matériel:** Ballons, cordes, marquage pour le sol

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**