

# Sport en fauteuil roulant – Exercices de base pour jeux d'équipe: Balle au cerceau

Au cours de cet exercice, les joueurs doivent faire circuler le ballon afin de se défaire du marquage du défenseur et d'inscrire un point.



**Principe du jeu:** L'équipe attaquante essaie de poser la balle dans un cerceau sans franchir la ligne de la surface de but.

**Marquage des points:** L'attaquant qui parvient à poser la balle dans un cerceau marque un point pour son équipe.

**Terrain:** Par surface de but, deux cerceaux de plus que l'effectif de chaque équipe.

## Règles

1. Les joueurs ont le droit de porter ou de lancer la balle.
2. Une fois qu'il a été touché (effleuré de la main sur le haut du corps), l'attaquant a trois secondes pour passer la balle ou poursuivre son action en dribblant. Entre les dribbles, il peut poser la balle sur ses cuisses et se propulser trois fois. Cette combinaison peut être répétée à volonté.
3. L'attaquant doit poser la balle dans le cerceau sans pénétrer dans la surface de but. Cette surface est également interdite aux défenseurs.
4. Un joueur qui a été touché ne peut plus marquer de point directement.
5. Hormis l'effleurement sur le haut du corps, tout contact physique ou de fauteuil doit être évité.
6. Il est interdit d'arracher la balle à l'adversaire ou de frapper la balle qu'il tient entre ses mains.
7. Si la balle sort du terrain, elle revient à l'équipe adverse (exception: les balles qui rebondissent dans le terrain après avoir touché un mur).
8. Après l'obtention d'un point, la balle est remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit où le point a été marqué.

**Matériel:** Ballon, cerceaux

---

Source: [Pia Bertsch-Nützi, Manuel Sport suisse en fauteuil roulant, chapitre 4](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**