Sport en fauteuil roulant – Exercices de base pour jeux d'équipe: Jeu de base

Cet exercice ludique est une bonne initiation aux jeux d'équipe. Les participants apprennent à se déplacer, à porter et à passer la balle.

Principe du jeu: L'équipe attaquante essaie de porter, de lancer ou de poser la balle dans la zone de défense adverse (entre le mur et une première ligne).

Marquage des points: L'attaquant qui parvient à placer la balle dans la zone adverse marque un point pour son équipe.

Terrain: Le terrain est délimité par les lignes extérieures ou les murs de la salle.

Nombre de joueurs: 3-4 par équipe

Variante

Jouer avec différentes balles.

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. Pendant ces trois secondes, il n'a plus le droit de se propulser. Au début, il convient d'appliquer cette règle avec beaucoup de souplesse.
3. Un joueur qui a été touché ne peut plus marquer de point directement.
4. Hormis l'effleurement sur le haut du corps, tout contact physique ou de fauteuil doit être évité.
5. Il est interdit d'arracher la balle à l'adversaire ou de frapper la balle qu'il tient entre ses mains.
6. 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).

7. 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

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