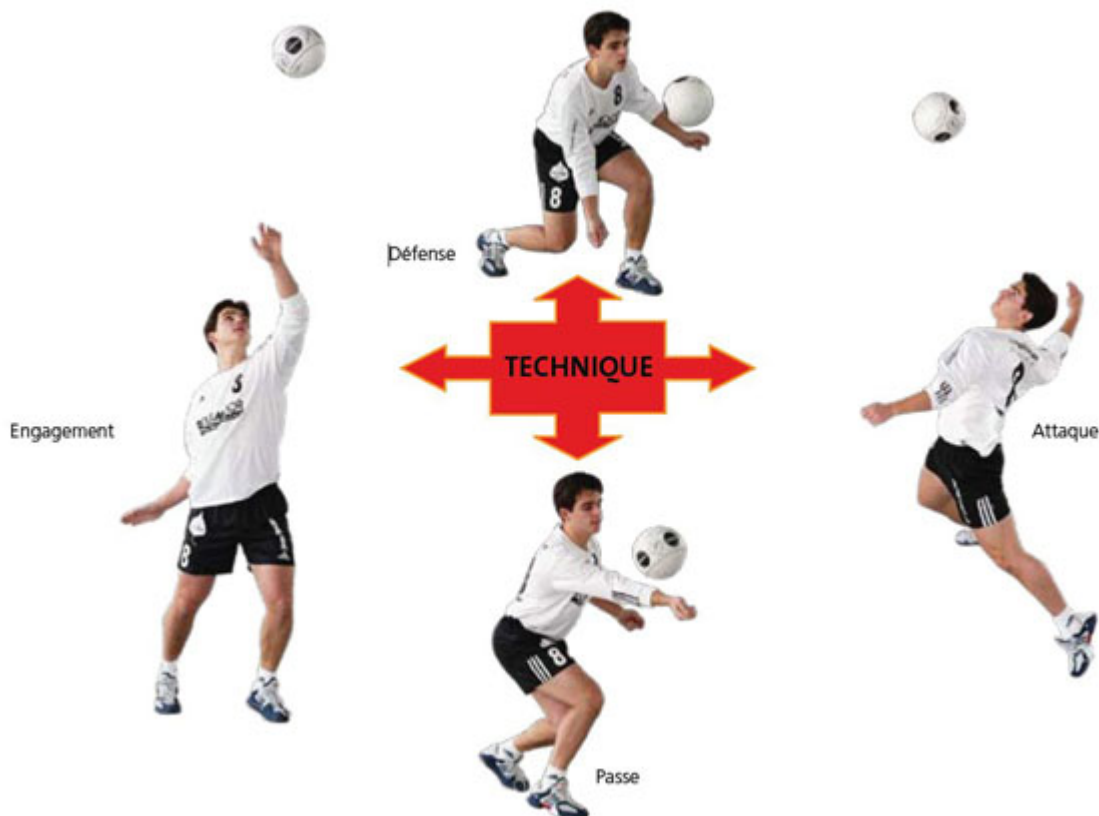


Balle au poing: Le bon geste

La balle au poing comprend quatre séquences de jeu: l'engagement, la défense, la passe et l'attaque. Il est important que les enfants soient en mesure d'exécuter correctement les différentes techniques correspondantes. Explication en images.



Les coups de défense et la passe sont effectués avec l'avant-bras; le bras est légèrement fléchi et tourné de sorte que la partie inférieure de celui-ci constitue la surface de contact. Lors de l'engagement et du renvoi, il est autorisé de jouer par le bas (avec l'avant-bras) ou de frapper avec le poing. La balle ne peut en revanche toucher toute autre partie du corps que le bras, l'avant-bras ou le poing.

Séries d'images: Engagement par le haut, frappe en extension et passe

Remarque: Dans les catégories d'âge supérieures, la balle est plus lourde et la surface de jeu plus grande. Une mauvaise technique peut être à l'origine de blessures – à l'épaule par exemple – ou réduire la marge de progression.

Source: Cahier pratique «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO