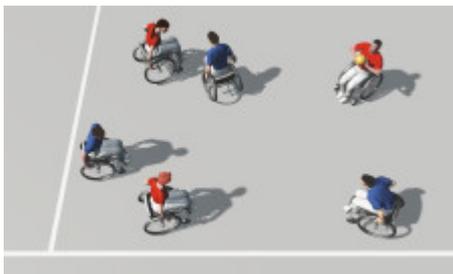


# Sport en fauteuil roulant – Exercices de base pour jeux d'équipe: Lutte pour la balle

La clef du succès de cet exercice réside dans la précision des passes et l'utilisation de l'espace. L'adaptation des règles permet de proposer continuellement de nouveaux défis aux joueurs.



Former deux équipes. L'équipe A essaie de faire 10 passes de suite; l'équipe B essaie de l'en empêcher. Changement de balle et inversion des rôles quand:

- une série de 10 est terminée,
- l'adversaire touche la balle (plus facile),
- l'adversaire intercepte la balle (plus difficile),
- la balle touche le sol (plus difficile).

## Variantes

- En supériorité ou infériorité numérique: Les attaquants sont plus (moins) nombreux que les défenseurs.
- Varier à volonté l'engin à lancer: Ballon de basket, ballon de handball, ballon de gymnastique, balle en mousse, balle de tennis, frisbee, anneau en caoutchouc, etc.
- Jouer en dribblant ou non.
- Lutte pour la balle numérotée: Chaque équipe numérote ses joueurs. Les passes se font dans l'ordre croissant: 1-2-3-4-etc. Quelle est l'équipe qui arrive en premier à enchaîner toute la série sans se faire subtiliser la balle? Variante plus facile: Seule la suite de nombres doit être respectée. N'importe quel joueur peut passer la balle au numéro suivant. La balle peut donc faire des détours avant de parvenir à son destinataire.

**Matériel:** Différents objets de lancer (ballon de basketball, ballon de handball, ballon de gymnastique, balle en mousse, balle de tennis, frisbee, anneau en caoutchouc, etc)

---

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**