

# Balle au poing: Le bon geste

La balle au poing comprend quatre séquences de jeu: l'engagement, la défense, la passe et l'attaque.

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.

## Engagement

Les images suivantes présentent le déroulement correct d'un engagement par le haut. Avec les enfants, l'engagement est le plus fréquemment réalisé par le bas (avec l'avant-bras).



## Frappe en extension

Les images suivantes présentent le déroulement correct d'une frappe en extension. Avec les enfants, le renvoi est le plus fréquemment réalisé par le bas (avec l'avant-bras).



## Passe

La passe après un rebond intermédiaire est effectuée avec un pied en avant. La balle est renvoyée uniquement par un mouvement de bas en haut du corps. Le bras reste immobile.

