

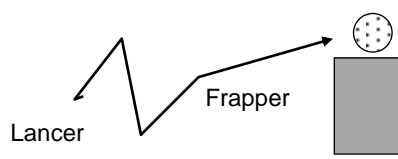
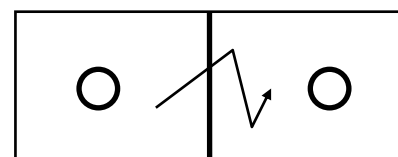
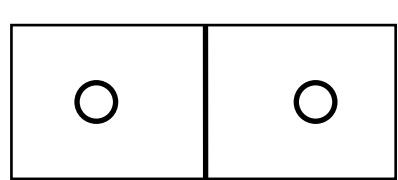
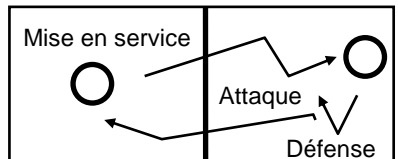
# JeuFit

# Balle au poing

Edition Février 2009

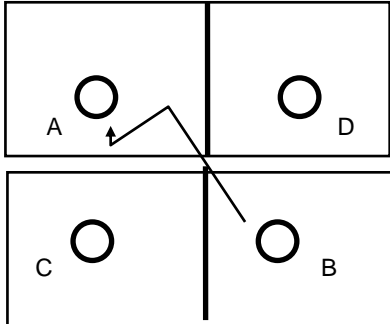
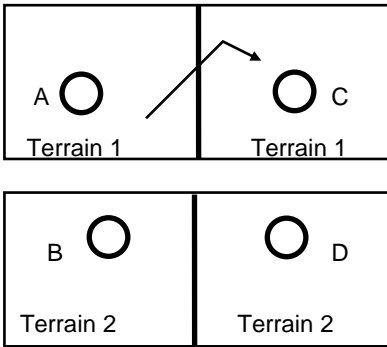
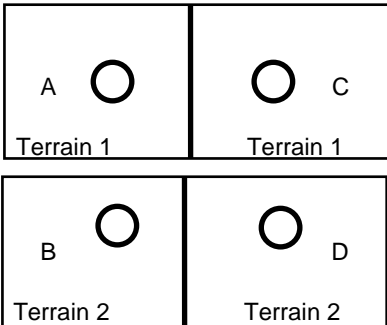
## Niveau 1 (débutants)

**PRINCIPE:** Jouer avec différents ballons (volleyball, ballons mous, balle au poing, etc.)  
1 : 1, sans frapper le ballon (coups d'attaque en haut)

	Jeu	Remarques	
1	<b>Balle au poing Tell</b>	<p>Frapper une balle lancée avec l'avant-bras</p> <p>But: un ballon thérapeutique sur un caisson</p> <p>Distance à choix</p> <p>Combien de buts marqués avec 10 essais?</p> <p>Vers qui le BT tombe-t-il au sol?</p>	
2	<b>Balle par-dessus la ficelle</b>	<p>Ajuster taille du terrain</p> <p>Corde 1.60m</p> <p>Coup d'attaque = lancer d'un bras</p> <p>Chaque coup d'attaque doit d'abord être attrapé des 2 mains. Mais avant de rattraper le ballon, le joueur doit poser les 2 mains au sol</p> <p>Le ballon peut toucher 1x le sol</p>	
3	<b>Balle au poing-tennis</b> 1 contre 1	<p>Ajuster taille du terrain</p> <p>Corde d'1m</p> <p>Règles de balle au poing</p> <p>Règles spécifiques: Chaque coup d'attaque doit d'abord être rattrapé des deux mains avant d'être relancé avec l'avant-bras</p> <p>Mise en service depuis le milieu du terrain</p>	
<b>But</b>	<b>Balle au poing-tennis</b> 1 contre 1	<p>Ajuster taille du terrain</p> <p>Corde d'1m</p> <p>Règles de balle au poing</p> <p>Règles spécifiques: Permission de ne frapper le ballon qu'avec un avant-bras</p> <p>Chaque joueur a seulement 2 touches max. à son actif</p>	

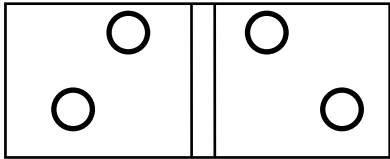
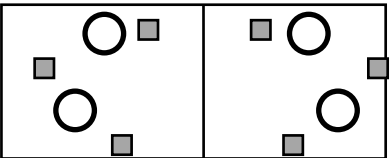
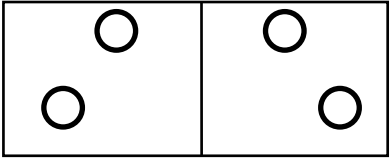
## Niveau 2 (avancés)

**PRINCIPE:** Jouer avec différents ballons (volleyball, ballons mous, balle au poing, etc.)  
2 : 2, sans frapper le ballon (coups d'attaque en haut)

	Jeu	Remarques	
1	<p><b>Cross-Balle au poing</b></p> <p>A celui qui en fait le plus</p>	<p>Ajuster taille du terrain</p> <p>Corde d'1m</p> <p>Règles de balle au poing</p> <p>Règles spécifiques:</p> <p>A et B doivent essayer de se faire 10 passes croisées consécutives sans erreur</p> <p>Puis C et D interviennent</p> <p>Erreurs: ballon out, ballon touche la ligne, ballon touche 2x le sol</p>	
2	<p><b>Change- Balle au poing</b></p>	<p>Ajuster taille du terrain</p> <p>Corde d'1m</p> <p>Règles de balle au poing, 2 touchers</p> <p>Règles spécifiques:</p> <p>A et B contre C et D</p> <p>Les 5 premières passes d'attaque doivent atterrir d'abord dans le terrain 1 puis les 5 passes suivantes dans le terrain 2</p> <p>Erreurs: ballon out, ballon touche ligne, ballon deux fois au sol</p>	
3	<p><b>Balle au poing oeil d'aigle</b></p>	<p>Ajuster taille du terrain</p> <p>Corde d'1m</p> <p>Règles de balle au poing, 2 ou 3 touchers</p> <p>Règles spécifiques:</p> <p>A et B contre C et D</p> <p>Chaque équipe a une quille ou une bande. Après une passe ou une attaque d'une équipe, celle-ci pose la quille dans le terrain 1 ou 2. L'adversaire doit ensuite jouer dans ce terrain lors de la prochaine attaque</p> <p>Erreurs: ballon out, ballon touche ligne, ballon deux fois au sol, ballon dans le mauvais terrain</p>	
<b>But</b>	<p><b>Balle au poing – double de tennis</b></p> <p>2 contre 2</p>	<p>Adapter taille du terrain</p> <p>Corde d' 1m</p> <p>Règles de balle au poing, 2 ou 3 touchers</p>	

## Niveau 3 (expérimentés)

**PRINCIPE:** Jouer avec différents ballons (volleyball, ballons mous, balle au poing, etc.)  
2 : 2, coups d'attaque en haut

	Jeu	Remarques	
1	<b>Balle au poing – double corde</b>	<p>Adapter taille du terrain</p> <p>Corde dessous 1.50m</p> <p>Corde dessus 2.20m</p> <p>Règles de balle au poing, 2 ou 3 touches</p> <p>Règles spécifiques: Le ballon doit toujours être joué entre les deux cordes sans toucher celles-ci</p>	
2	<b>Balle au poing – quille</b>	<p>Adapter taille du terrain</p> <p>Corde 1,60m</p> <p>Règles de balle au poing, 2 ou 3 touches.</p> <p>Règles spécifiques: Chaque équipe dispose 2-3 quilles sur le terrain Si un joueur ou un ballon touche une quille, l'équipe adverse reçoit un point supplémentaire</p>	
3	<b>Balle au poing - badminton</b>	<p>Adapter taille du terrain</p> <p>Corde 1,60m</p> <p>Règles de balle au poing, 2 ou 3 touches</p>	
<b>But</b>	<b>Balle au poing – petit terrain</b> 2 contre 2	<p>Terrain intérieur (10x4m) pour attaque et mise en jeu</p> <p>Terrain extérieur (14x6m) pour réception et passe</p> <p>Hauteur corde: 1.60m</p> <p>Règles de balle au poing</p>	