

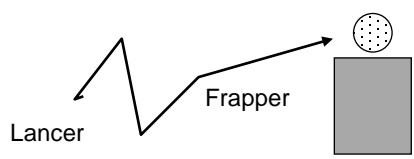
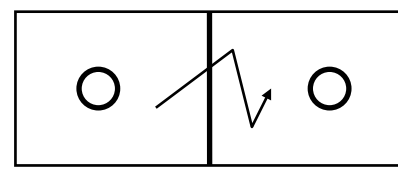
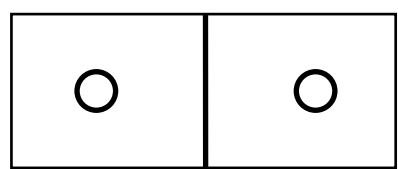
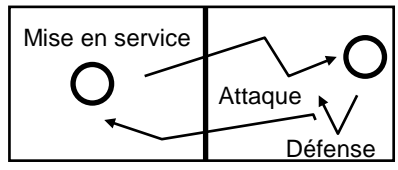
JeuFit

Balle au poing

Edition Février 2009

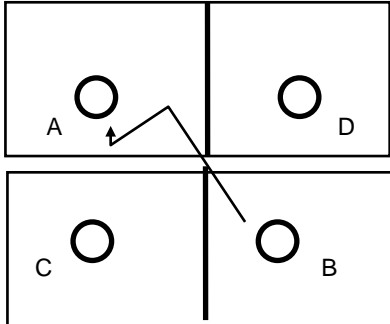
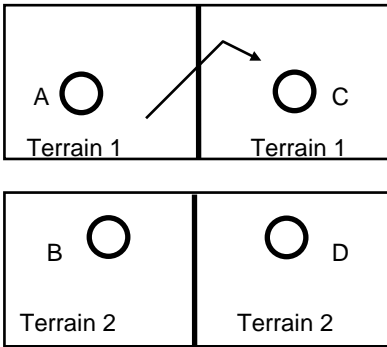
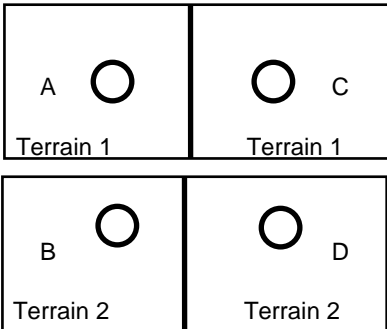
Niveau 1 (débutants)

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	Balle au poing Tell	<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	Balle par-dessus la ficelle	<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	Balle au poing-tennis 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>	
But	Balle au poing-tennis 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>	

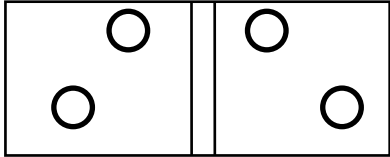
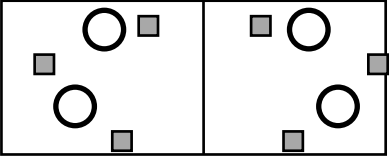
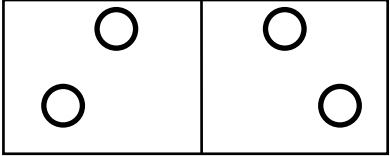
Niveau 2 (avancés)

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	Cross-Balle au poing A celui qui en fait le plus	Ajuster taille du terrain Corde d'1m Règles de balle au poing Règles spécifiques: A et B doivent essayer de se faire 10 passes croisées consécutives sans erreur Puis C et D interviennent Erreurs: ballon out, ballon touche la ligne, ballon touche 2x le sol	
2	Change- Balle au poing	Ajuster taille du terrain Corde d'1m Règles de balle au poing, 2 touchers Règles spécifiques: A et B contre C et D Les 5 premières passes d'attaque doivent atterrir d'abord dans le terrain 1 puis les 5 passes suivantes dans le terrain 2 Erreurs: ballon out, ballon touche ligne, ballon deux fois au sol	
3	Balle au poing oeil d'aigle	Ajuster taille du terrain Corde d'1m Règles de balle au poing, 2 ou 3 touchers Règles spécifiques: A et B contre C et D 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 Erreurs: ballon out, ballon touche ligne, ballon deux fois au sol, ballon dans le mauvais terrain	
But	Balle au poing – double de tennis 2 contre 2	Adapter taille du terrain Corde d' 1m Règles de balle au poing, 2 ou 3 touchers	

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	Balle au poing – double corde	<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	Balle au poing – quille	<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	Balle au poing - badminton	<p>Adapter taille du terrain</p> <p>Corde 1,60m</p> <p>Règles de balle au poing, 2 ou 3 touches</p>	
But	Balle au poing – petit terrain 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>	