

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

Jeux de frappe de balle avec l'avant bras

Ces jeux de renvoi utilisent les avant-bras, mais également les poings comme surface de frappe. Ce sont des formes simplifiées et créatives dérivées du jeu officiel et réglementé qu'est la balle au poing. Elles requièrent créativité, sens du jeu et elles améliorent notamment les facteurs techniques et tactiques.

Tabou

Ce jeu procure beaucoup de plaisir tout en entraînant la précision des passes avec l'avant-bras. Il améliore aussi la réception et la vision périphérique.

La zone de but est délimitée par un espace interdit dans lequel est posée la cible (piquets, cônes, ballon sur un cône, etc.). Cette zone interdite ne peut être franchie par aucune des deux équipes. L'objectif est de se rapprocher de la cible et la viser, grâce à un jeu de passes rapides et précises. En défense, il s'agit de protéger sa cible en occupant judicieusement l'espace. Il est interdit de courir avec le ballon. Les passes et les tirs sur la cible s'effectuent avec le mouvement de service par le bas (balle au poing).

Matériel: Ballon léger, cibles (cônes, cerceaux, caissons, medecine-balls, etc.), marquage pour le terrain (assiettes)



Variantes

- Imposer le bras de lancer.
- Siffler un penalty en cas d'entrée dans la zone interdite (tir ou frappe avec l'avant-bras).
- Autoriser seulement les passes vers l'avant.

Afin que cela soit **plus facile**

- Rattraper et lancer la balle avec les mains.
- Réduire la zone interdite ou agrandir les cibles (caissons par ex.).
- Définir plusieurs cibles.

Afin que cela soit **plus difficile**

- Effectuer les passes ou les tirs avec l'avant-bras faible.
- Agrandir la zone interdite.
- Réduire la taille des cibles.
- Jouer avec des balles plus petites.