

LA PASSE AU POING – FIST PASS

La passe au poing, ou *fist pass*, est une variante de la passe à la main utilisée pour envoyer le ballon sur de courtes distances. La technique consiste à tenir le ballon d'une main et le frapper avec l'autre main, poing fermé. La passe au poing peut être utilisée pour marquer à 1 point, contrairement à la passe à la main.



Tenir le ballon devant soi dans la paume d'une main.

POINTS CLÉS POUR APPRENDRE

Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller



Tendre les bras vers l'arrière et garder les yeux fixés sur le ballon.



Se pencher légèrement en avant et frapper le milieu du ballon avec le poing. La main qui tient le ballon doit rester stable.



Accompagner le mouvement du ballon en le frappant.

LES ERREURS À ÉVITER

- Jeter le ballon avec la main qui le tient.
- Ne pas garder la main qui tient le ballon stable.
- Tenir le ballon trop près ou trop loin du corps.



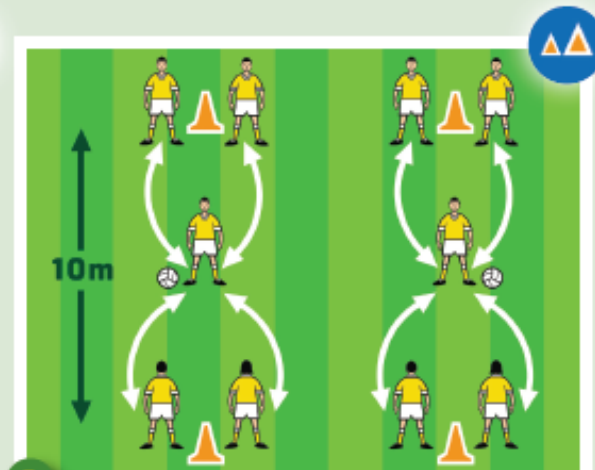
LA PASSE AU POING PRATIQUER LE GESTE



1

PASSE À DEUX

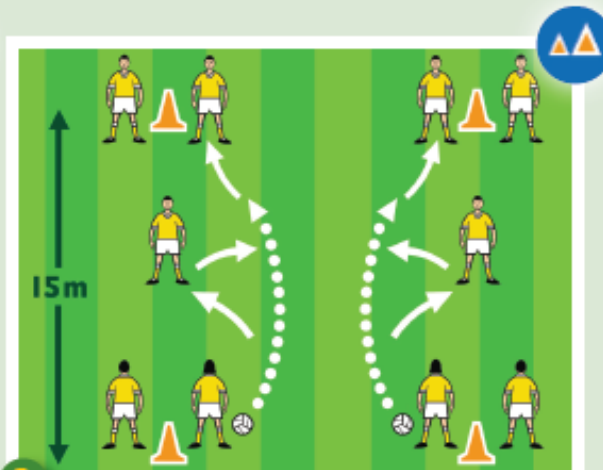
Par binôme. Faire des passes au poing à son partenaire.



2

PASSE SOUS PRESSION

Le joueur placé au centre fait successivement des passes au poing à ses partenaires qui la lui renvoient.

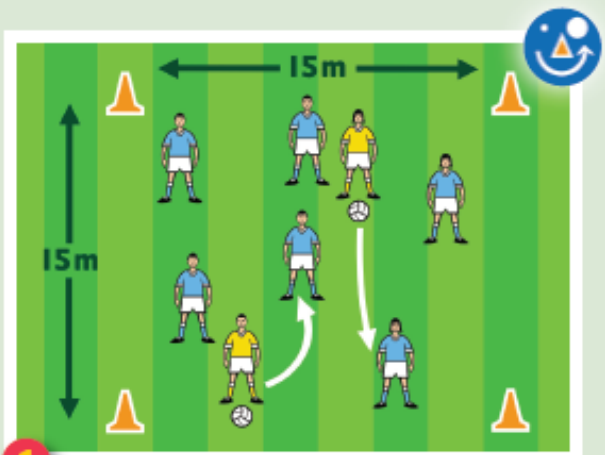


3

PASSE DANS LA COURSE

Par groupe de 5. Chaque joueur fait une passe au poing au joueur du centre qui la lui remet dans sa course puis la repasse au joueur en face.

LA PASSE AU POING DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

LOUP GLACÉ

Diviser les joueurs en 2 équipes. Les joueurs en possession du ballon tentent de toucher les adversaires en faisant une passe au poing. Les adversaires doivent esquiver ou attraper le ballon.



2

DES POINGS ET DES POINTS

Diviser les joueurs en 2 équipes. Faire des passes au poing pour aller marquer dans les buts adverses.

VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

Space **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu