

SMOLBALL (CP Tenero 21 juin 2014)

Règles de jeu:

- On peut toucher la balle 4 fois (avec le corps en-dessus des hanches, pas avec les jambes)
- On peut faire 4 pas avec la balle
- La balle peut rester 4'' sur la raquette
- La balle peut aussi être jouée au sol et contre les murs
- Pas de contacts, ni avec raquette, ni avec le corps
- On ne peut pas bloquer la balle avec la raquette
- Jeu officiel: 3 joueurs de camp + 1 gardien (avec équipement)

Exercices d'échauffement (1 raquette et 1 balle par personne)

- marcher et jongler avec la balle
- jongler et s'asseoir (se relever)
- jongler et se coucher sur le ventre
- tourner autour de soi-même
- tourner la raquette autour du corps
- jouer la balle entre les jambes
- jongler une fois avec la raquette, une fois avec une partie du corps, etc.
- marcher un peu plus vite ou trotter, puis faire une passe contre le mur après 4 pas ou 4 touches
- se déplacer dans la salle, au coup de sifflet échanger la balle avec un partenaire

2 groupes de 4 joueurs, 1 balle par équipe (l'équipe qui a fini s'assied)

- chaque équipe dans une moitié de salle, l'équipe essaie d'enchaîner 5 (ou 10) passes sans que la balle tombe par terre (recommencer à zéro sinon)
- dito, 10 passes avec un contrôle à chaque fois
- dito, le joueur avec la balle doit faire au minimum 2 pas (la balle peut toucher le sol)
- passe à 7 (avec défense), sur toute la salle

Disposer 5 tapis (ou autre marquage) sur le sol en étoile; sur chaque tapis, un joueur

- jouer la balle en étoile
- dito, avec un contrôle, la balle peut tomber par terre
- dito, changer la direction au signal du prof
- sous forme d'estafette : 1^{ère} équipe qui arrive à faire l'étoile a gagné (s'assied)
- la balle va en étoile et les joueurs se déplacent après chaque passe d'un tapis sur la droite

«Ping-Pong» (filet = 1 tapis par terre), 4 joueurs

- tournante, 1 rebond permis
- match de ping-pong

Traversées de salle, par 2, la balle peut rebondir une fois sur le sol, finir par un tir au but

- passe directe sans contrôle
- passe avec contrôle

Traversées de salle, par 3

- le joueur du milieu avec balle sur la raquette, crie «go» et attend 4'', ensuite il décide de quel côté il joue la balle, continuer ainsi jusqu'au tir au but
- dito, celui qui marque reste en défense
- criss-cross: toujours passer derrière le joueur à qui on a fait la passe

Jeu (2 buts d'unihockey)

- remplacer le gardien par un «rideau» avec un tapis (ou tapis de yoga) devant le but
- engagement comme au hockey (bully), laisser tomber la balle
- après un but marqué, engagement par le gardien avec une passe, chaque équipe dans son camp
- tous les joueurs doivent toucher le sol avec la raquette