

# Le ballon au poing

## Le matériel

La pratique du ballon au poing nécessite, un ballon d'un poids d'environ 500 grammes pour une circonférence de 60 à 65 centimètres.

Pour les plus jeunes, les ballons sont plus petits et plus légers :

- 180 à 220 grammes en catégorie minimes,
- 300 à 340 grammes pour les cadets,
- 350 à 400 grammes pour les juniors.

Il est composé d'une vessie de caoutchouc recouverte de peau.

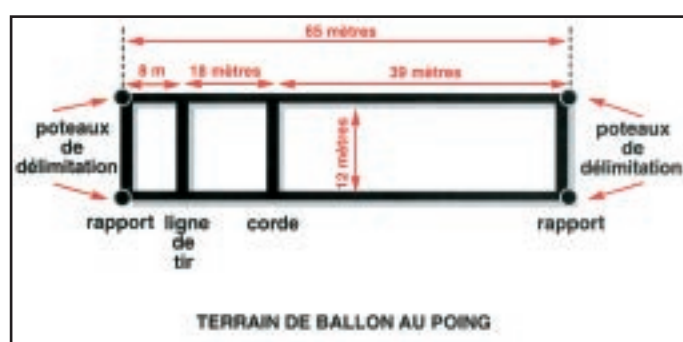
L'instrument de projection n'est autre que le poignet qui est, en général, protégé par une bande de toile ou de cuir.



tir, la corde est placée à 26 mètres de la ligne de fond du terrain.

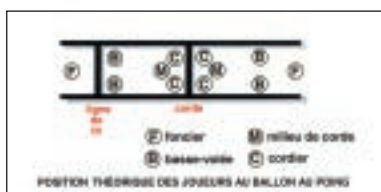
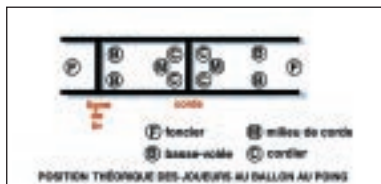
La ligne de tir est placée à 18 mètres de la corde pour les équipes classées dans la catégorie excellence, à savoir la catégorie la plus élevée dans les compétitions. Pour les catégories seniors inférieures et les catégories juniors, cette ligne de tir est placée à 15 mètres de la corde. Enfin, pour les cadets

et les minimes, la distance est de 13 mètres.



## Le terrain

Le terrain est d'une longueur de 65 mètres pour une largeur de 12 mètres. Du côté de la ligne de



Comme pour les terrains de balle à la main, la délimitation des terrains de ballon au poing, est matérialisée par des rapports ornés de drapeaux (voir glossaire). En dehors de la surface de terrain, le ballon ne peut être rechassé que de volée.

