

comment jouer au one wall



**une balle
un mur**



**guide
pratique**

Qu'est ce que le One Wall ?

1 balle, 1 mur : cela suffit à définir le One Wall, ce jeu de balle se jouant à main nue est largement démocratisé aux USA, notamment dans l'État de New York où l'on compte 2500 aires de jeu.

C'est probablement le jeu de balle qui se joue à main nue le plus pratiqué dans le monde.

Les jeux de balle ont de tout temps permis à l'homme de se distraire et de se confronter, sur une surface délimitée. L'histoire du monde en fait largement écho, grâce à des témoignages précis et un trait commun : un objet sphérique, fait de fibres végétales, de latex, voire d'une simple poche remplie de graines...

La main qui propulse ce projectile allait devenir un ambassadeur commun à toutes ces pratiques, sous des appellations différentes – dont celle du One Wall !

Il est aussi appelé Wall Ball en Angleterre ou American Handball aux USA, le One Wall est un sport fun et dynamique qui, quand il est joué à bon niveau, est très spectaculaire.

Certains parmi vous, ont peut-être des souvenirs d'y avoir déjà joué à l'école, et oui c'était top ;) Le One Wall peut se jouer partout, il suffit d'un mur et d'une balle... C'est un sport urbain, ludique et très accessible !





Les jeux dits « de paume » trouvent leurs racines **dans la Grèce antique**. En France, les Romains l'implantent lors de leurs conquêtes.



Un peu d'histoire...



Le plus ancien jeu de balle, le « Pok a Tok », est né il y a **3000 ans chez les mayas**. À l'époque, il était pratiqué sur de grands terrains, avec une balle en résine d'arbres de plusieurs kilos.



Au XVI^e siècle, on observe le handball gaélique très répandu en Écosse et en Irlande.



Puis importé aux USA **courant XIX^e siècle**. C'est cette pratique qui est à l'origine du One Wall (parfois aussi appelé Wall Ball ou American Handball)

AUJOURD'HUI, les jeux de balle sont une grande famille.

Les jeux basés sur le lancer d'une balle à main nue sont présents partout dans le monde, mais sous des génériques liés à leur histoire.



En France, cohabitent par exemple différentes pratiques :

- dans le nord de la France, la « balle au poing », la « balle à la main ».
- dans le sud, on préfère la « balle au tambourin ».
- dans le Pays basque (France et Espagne), la pelote basque pratiquée à main nue se joue dans presque chaque ville ou village...

Comment jouer ?



une balle

un mur

2 à 4 joueurs



Lina **VS** Tim

Malik & Lina



VS



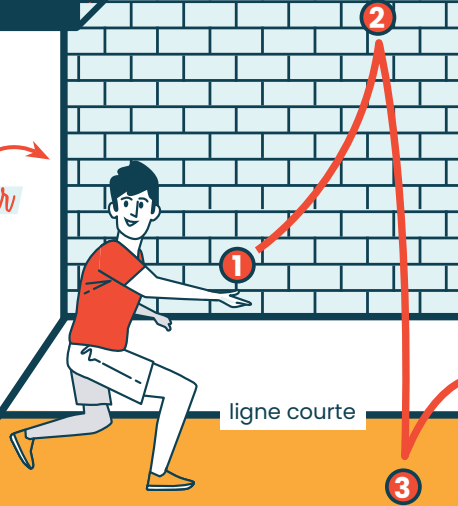
Tim & Chloé

ligne latérale

ligne de fond

repères de service

ligne courte



Comptons les points

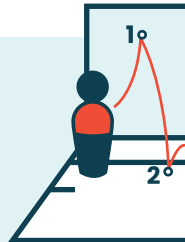
Pour gagner un match, il te faudra avoir 25 points.



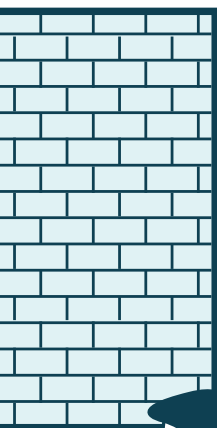
1pt.

Tim gagne le point et conserve le service.

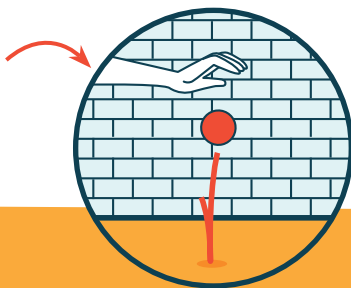
Si >



Lina n'arrête pas à jouer après un point.



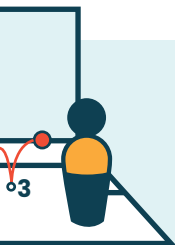
*un rebond, et
ou peut servir*



Le service

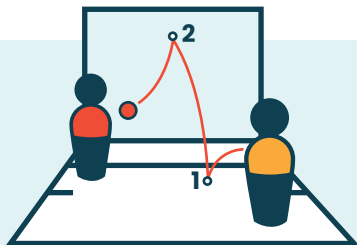
- 1 Tim se positionne et fait rebondir la balle au sol avant d'engager le service.
- 2 La balle rebondit premièrement sur le mur.
- 3 Elle doit ensuite atterrir après la ligne courte pour être jouée par Lina.
- 4 Lina n'a le droit qu'à un rebond. Après le service, elle peut faire rebondir la balle sur tout le terrain.

maintenant à vous de jouer !



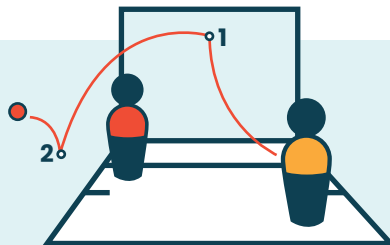
arrive pas
la balle
rebond.

ou



Lina renvoie la balle
mais elle touche
d'abord le sol.

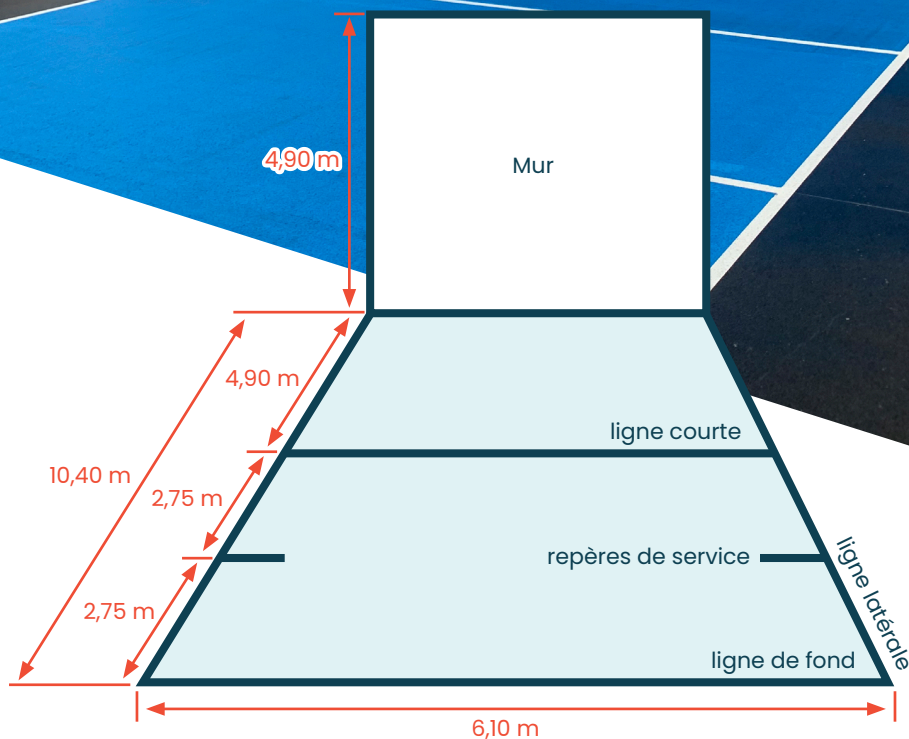
ou



Lina renvoie la balle
mais elle rebondit
en dehors du terrain.

Le terrain

Même s'il suffit d'un mur pour jouer au One Wall, le terrain officiel se compose d'un mur de 4,90 m de haut ; c'est la partie que la balle doit toujours toucher, et d'un terrain rectangulaire au sol de 6,10 m de large sur 10,40 de long ; délimitant la zone de jeu.



Vous n'avez pas de terrain ?

« Marquez un rectangle sur le mur et au sol - vous pouvez utiliser de la craie/ de la peinture/du ruban adhésif/des éléments sur le mur... tout ce que vous voulez. Ne vous souciez pas de créer un terrain de taille officielle - vous pourrez jouer sur l'un de ceux-ci plus tard. »





L'indispensable, le matériel

Effectivement, une balle est essentielle pour la pratique du One Wall, Vous pouvez prendre n'importe laquelle, mais il existe des balles officielles.



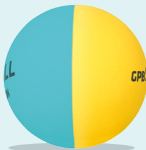
Artengo TB100



Balle SPB 100



Balle SPB 500



Balle GPB Soft



Balle SPB 900



POUR LES DÉBUTANTS

Le débutant et les plus jeunes ont besoin d'une balle qui ne fasse pas mal à la main. On opte pour **une balle en mousse (SPB 100)** au bon confort de frappe et au rebond bas qui sera plus facile à appréhender.

POUR LES CONFIRMÉS

Il préférera aussi une balle ne lui faisant pas mal au mains. En revanche, les déplacements dans le jeu sont plus importants et il sait mieux appréhender des rebonds intermédiaires. On opte soit pour **une balle en mousse (SPB 500)** un peu plus dense ou pour **une balle en caoutchouc soft (GPB Soft)**.

POUR LES EXPERTS

Le jeu est très dynamique et la balle a un rebond haut. On opte pour **une balle en caoutchouc (SPB 900)**. Elle prend mieux les effets données par la paume mais «claque» aussi un peu plus les mains...

Certains joueurs utilisent des gants (gants paddés de one wall / wallball OW 500) et des lunettes de protection (Urball PGP 900).

Vous avez maintenant les clés pour bien choisir votre balle de One Wall.

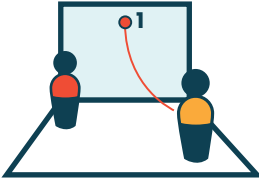
**Retrouvez
tout ce matériel
sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr)**



Les règles essentielles

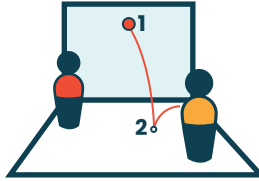
Les joueurs ou les équipes, tour à tour, doivent s'échanger la balle en frappant celle-ci contre un mur avec la main.

On ne peut utiliser qu'une main à la fois pour frapper la balle.



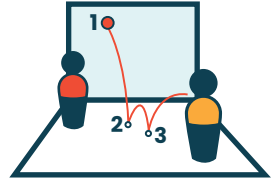
RENVOYER DE «VOLÉE»

Les joueurs peuvent renvoyer la balle de «volée», c'est-à-dire, directement sans qu'elle ne fasse un bond.



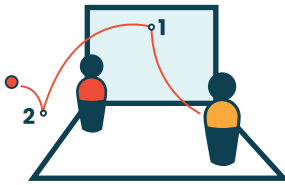
RENVOYER APRÈS 1 REBOND

Les joueurs peuvent renvoyer la balle après un seul bond.



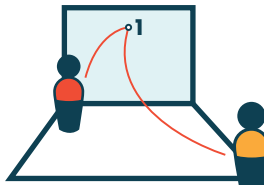
RENVOYER APRÈS 2 REBONDS

Les joueurs doivent renvoyer la balle avant que celle-ci ne rebondisse deux fois au sol.



BALLE HORS DU TERRAIN

La balle ne peut pas rebondir hors du terrain.



JOUEURS HORS DU TERRAIN

Les joueurs peuvent sortir des limites du terrain pour jouer la balle.

La frappe

« La main doit être **en forme de cuillère, les doigts collés ensemble**. Et le poignet doit être souple.

Le joueur doit toucher la balle de préférence **au milieu de la paume de la main** lors de la frappe. »

0pt.

Le joueur ou l'équipe qui ne peut frapper la balle sur le mur après un bond, ou qui renvoie la balle en touchant d'abord le sol, perd le point. Si le point est perdu, l'autre équipe prend le service.

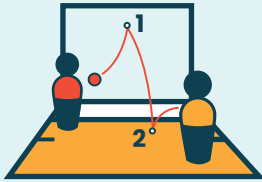
1pt.

Le gain du point s'obtient lorsque le joueur ou l'équipe adverse n'arrive pas à jouer la balle. Vous servez tant que vous ne perdez pas de points.

25pts.

Les matchs se jouent en un set de 25 points ou en deux sets gagnants de 11 points.

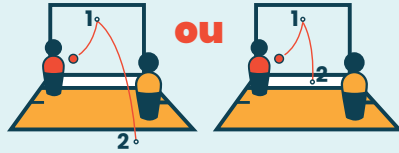
Le service



Le serveur doit se trouver **entre la ligne courte et les repères de service**.

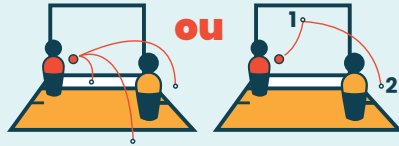
Il frappe la balle sur le mur.

Pour être en jeu, la balle doit revenir au dessus de cette ligne courte et tomber **à l'intérieur des lignes du terrain** (zone orange).



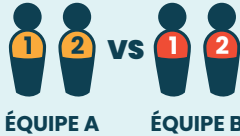
2 services

Si le premier service touche le mur et que la balle rebondit avant la ligne courte ou derrière la ligne de fond, **le serveur a droit à un second service.**



Si le premier service ne touche pas le mur ou sort latéralement du terrain après avoir touché le mur, **le serveur ne bénéficie pas de son second service.**

En double



Avant le match, **on détermine le serveur n°1 et le serveur n°2** de chaque équipe. Le vainqueur du tirage au sort aura le choix de servir ou non en premier.

Le One Wall peut se jouer en simple ou en double.

Le jeu en double est le même qu'en simple, chaque équipe frappe la balle sur le mur alternativement, **peu importe quel joueur de l'équipe prend le « shoot ».**

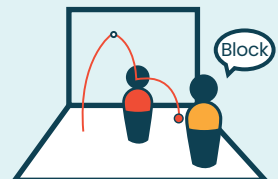
Chaque coéquipier servira avant que le service ne change d'équipe. Vous servez tant que vous ne perdez pas de points et ensuite c'est à votre partenaire de servir (sauf au début cf image). Si le point est perdu, l'autre équipe prend le service. L'ordre des serveurs serait donc :



Quand vous servez votre partenaire se trouvera à l'extérieur du terrain, derrière le repère de service pour ne pas gêner vos adversaires qui devront frapper la balle.

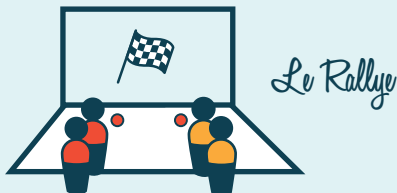
Le block

Si ton déplacement gêne ton adversaire lors d'un échange, il est en mesure de pouvoir crier "Block". Il ne peut être demandé que si tu interfères entre lui et la balle. Dans cette situation, la balle est à rejouer.



Défi jeu

Vous n'avez pas envie de compter les points, vous souhaitez juste vous dépenser et passer un moment convivial entre amis ou en famille. Voici quelques défis et situations de jeux... pour vous éclater !



Consignes :

Frapper la balle à tour de rôle sans que celle-ci ne fasse plus de 2 rebonds.

👤 Situation organisationnelle :

Par 2, 3 ou 4 .

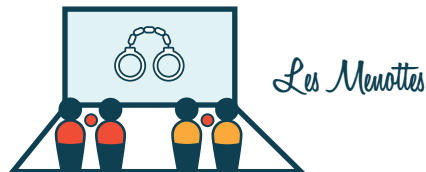
En file l'un derrière l'autre.

🎯 Objectifs :

Parvenir à entretenir l'échange de balle le plus longtemps possible.

💡 Astuce :

Additionnez vos frappes et reprenez votre meilleur score !



Consignes :

Frapper la balle à tour de rôle sans que celle-ci ne fasse plus de 2 rebonds.

👤 Situation organisationnelle :

Par 2 ou par 4. Accrochés par leur main intérieure, le duo doit s'échanger la balle en utilisant leur main extérieure.

🎯 Objectifs :

Parvenir à entretenir l'échange de balle le plus longtemps possible.

💡 Astuce :

Changez de main d'accroche à chaque partie !

Consignes :

Frapper la balle sur le mur à tour de rôle sans que celle-ci ne fasse plus de 2 rebonds. Trois vies par joueur. Lorsqu'un joueur échoue, on lui retire une vie. Celui-ci engage l'échange suivant. Si un joueur n'a plus de « vie », il est éliminé du jeu.

👤 Situation organisationnelle :

Par 4 en file, l'un derrière l'autre.

🎯 Objectifs :

Être le seul joueur à avoir au moins une vie sur le terrain.



💡 Astuce :

La balle d'engagement (service) ne peut pas être pénalisante pour le premier receveur.

Les Chiffres

Consignes :

Attribuer un numéro à chaque joueur de 1 à 4. Le joueur 1 sert la balle sur le mur. Lors du service, le joueur crie un chiffre. Le joueur, ayant se chiffre, doit réceptionner (pas frapper) la balle avant que celle-ci ne fasse deux rebonds. Trois vies par joueur. Lorsqu'un joueur échoue, on lui retire une vie. Celui-ci engage l'échange suivant. Si un joueur n'a plus de « vie », il est éliminé du jeu.



Situation organisationnelle :

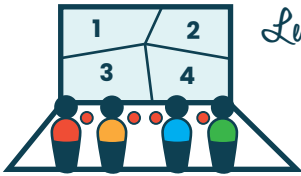
Par 4 en ligne, derrière la ligne de fond de court.

Objectifs :

Être le seul joueur à avoir au moins une vie sur le terrain

Astuce :

Chaque balle de service doit rebondir dans le terrain derrière la ligne courte.



Les Cibles

Consignes :

Frapper la balle sur le mur et viser les cibles numérotées. Celles-ci sont matérialisées à la craie sur le mur à des hauteurs et des grandeurs différentes.

Situation organisationnelle :

Seul face au mur, une balle par joueur.

Objectifs :

Être le premier joueur à réussir à atteindre toutes les cibles.

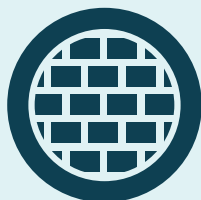
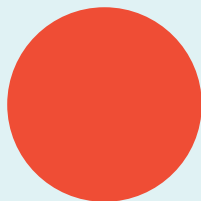
Astuce :

Viser les cibles par ordre décroissant (4,3,2,1).

Notre astuce

« Vous jouez avec des partenaires ou adversaires de niveaux ou d'âges différents, mettez des règles de handicap en place, pour faire durer le jeu. Par exemple : le joueur le plus vieux ou le plus expérimenté, ne peut frapper qu'avec sa main gauche. »





À vous de jouer !

DECATHLON

4 boulevard de Mons - 59650 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.fr