

FICHE TECHNIQUE DODGEBALL

Le Dodgeball, appelé également "balle au prisonnier" dans certaines régions francophones, est un sport d'équipe où les joueurs essaient d'éliminer les membres de l'équipe adverse en leur lançant des ballons. Le jeu est à la fois simple et dynamique, et se joue généralement en intérieur, bien que des versions extérieures existent.

Description du jeu :

1. Terrain et équipement :

Le Dodgeball se joue sur un terrain rectangulaire, souvent un gymnase, avec une ligne centrale qui divise le terrain en deux zones égales pour chaque équipe.

On utilise généralement plusieurs ballons (pouvant aller jusqu'à 15) en caoutchouc ou en mousse, légers et suffisamment gros pour être facilement attrapés ou lancés.

2. Équipes :

Le jeu oppose deux équipes, généralement composées de 6 joueurs chacune, mais ce nombre peut varier en fonction des règles spécifiques et/ou de l'espace disponible.

3. Objectif du jeu :

L'objectif est d'éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse. Un joueur est éliminé lorsqu'il est touché par un ballon lancé par un adversaire sans que le ballon touche le sol. Un joueur peut aussi être éliminé s'il sort des limites du terrain.

Règles de base :

1. Lancer et Éviter : Les joueurs lancent les ballons sur leurs adversaires pour les toucher. Ils doivent aussi esquiver les ballons lancés vers eux pour éviter d'être éliminés.

2. Attraper : Si un joueur attrape un ballon lancé par un adversaire avant qu'il ne touche le sol, le joueur qui a lancé le ballon est éliminé.

3. Réintégration : Dans certaines variantes, un joueur éliminé peut revenir dans le jeu si son équipe attrape un ballon ou si certaines conditions sont remplies.

4. Fin du Jeu : Le jeu se termine lorsque tous les joueurs d'une équipe sont éliminés, ou à la fin d'un temps imparti. L'équipe avec le plus de joueurs restants ou la dernière équipe avec des joueurs sur le terrain est déclarée gagnante.

Les variantes :

Il existe de nombreuses variantes du Dodgeball, avec des règles qui peuvent changer selon les préférences locales, le nombre de joueurs ou le cadre dans lequel le jeu est pratiqué (compétitif, scolaire, récréatif). Par exemple, certaines variantes introduisent des zones spéciales, des ballons supplémentaires ou des règles spécifiques pour sauver des coéquipiers.

Aspects Physiques et Stratégie :

Le Dodgeball requiert à la fois des compétences physiques (agilité, vitesse, réflexes) et une bonne coordination d'équipe. Les joueurs doivent non seulement être capables de lancer avec précision, mais aussi anticiper les mouvements adverses pour esquiver les ballons. La stratégie joue également un rôle clé, notamment en termes de gestion des ballons disponibles, de ciblage des adversaires et de protection des joueurs les plus vulnérables de son équipe.

Le Dodgeball est souvent apprécié pour son aspect ludique et accessible, tout en offrant un bon exercice physique.

[Fiche technique fournie par :](#)



construite par **Raphaël CHERQUI**