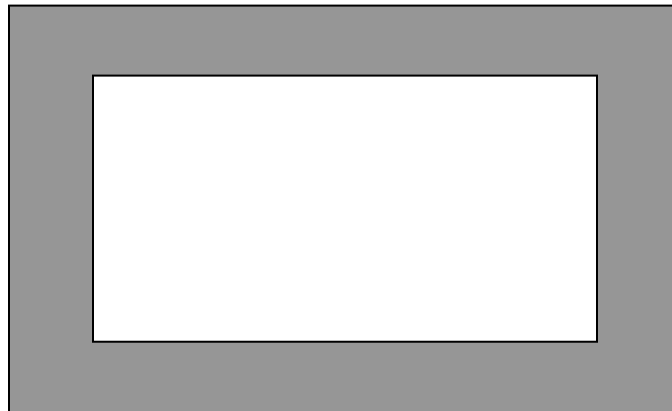


## *Plan de leçon #9*

### *Objectif de la semaine : Améliorer la qualité des lancers partie 3*

Puisque l'objectif des deux derniers bulletins visait à permettre à vos joueurs d'utiliser la vitesse comme arme contre les équipes adverses, l'objectif de cette semaine vise à éviter de se faire prendre au piège par cette stratégie.

Étant donné que la frappe en prolongation est une stratégie très efficace, la façon de se prémunir contre cette dernière est fort simple : Frapper le ballon à un endroit qui rendra l'utilisation de la frappe en prolongation impossible. Comment? Simplement en frappant le ballon vers les abords du terrain (zone grise) tel qu'illustré dans l'image ci-dessous.



### **Jeux modifiés**

Afin d'encourager les participants à utiliser cette habileté en situation de match, vous pouvez utiliser l'un des deux jeux modifiés décrits ci-dessous.

Le **premier** jeu modifié consiste à donner un point bonus à une équipe chaque fois que cette dernière lance le ballon vers la zone désignée (la zone en gris).

Chaque fois qu'une équipe réussira à envoyer le ballon dans cette zone, elle obtiendra un point bonus.



En travaillant ainsi, l'équipe démontrant la meilleure maîtrise de ce critère recevra davantage de points et sera d'autant plus impliquée dans le jeu que les deux autres. Si vous utilisez ce jeu modifié, afin d'éviter que ce soit toujours la même équipe qui se fait attaquer, nous vous recommandons de bien équilibrer vos équipes et vous suggérons de remettre les points à zéro toutes les deux minutes.

Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus jeunes (de niveau primaire).

Le **second** jeu modifié, vous devrez exiger de vos élèves que le ballon soit frappé vers la zone en gris. Si une équipe devait échapper le ballon et que ce dernier touchait le sol dans la zone en blanc, l'équipe ayant frappé le ballon se verrait décerner une faute pour « extérieur » et les deux autres équipes marqueront alors un point. Vous pouvez permettre à vos élèves de déplacer le ballon en utilisant le contrôle à deux joueurs (tel que vu dans le *Plan de leçon #3*) pour amener le ballon à un endroit où ce sera plus facile de l'envoyer dans la zone grise.

Vous remarquerez alors que le rythme du jeu ralentira puisque les joueurs, afin de réussir à atteindre le critère, chercheront à utiliser d'autres endroits où envoyer le ballon et d'autres façons de le frapper. En défensive, vous remarquerez également qu'un plus grand nombre de frappes seront récupérées étant donné que la zone à défendre est moins grande. Une fois que vous aurez terminé avec le jeu modifié et que vous serez de retour au jeu normal, les joueurs devraient être beaucoup plus à l'affût des possibilités de marquer des points lorsqu'elles se présenteront sur les lignes de côté plutôt que de toujours essayer d'y aller pour la longue frappe.

De façon à vous assurer que le jeu modifié porte ses fruits, nous vous recommandons à nouveau de vous assurer que les équipes sont équilibrées.

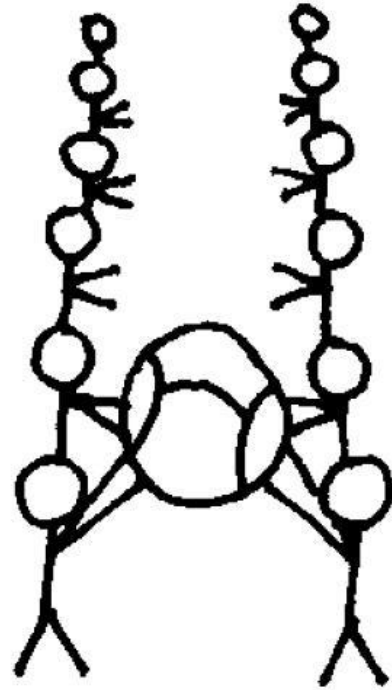
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

**RAPPEL :** L'utilisation d'un jeu modifié ne devrait pas se faire pour la totalité du temps alloué au jeu. Vous ne devriez utiliser ce jeu que pour un maximum de 10 minutes si votre activité dure une heure.

## Jeu de la semaine

### Corridor

Les joueurs se placent 2 par 2, face à face, en formant deux rangées de mêmes longueurs (environ la distance d'un ballon entre les deux lignes). Le ballon passe des 2 premiers aux 2 suivants, jusqu'à l'autre bout du corridor humain. Tous les joueurs doivent toucher au ballon. Si le ballon tombe, il est retourné à l'endroit où il a été touché pour la dernière fois. S'il tombe une 2e fois, le ballon est retourné au point de départ. Si l'on veut répéter l'exercice, on peut minuter le temps et tenter de battre son record. Voici quelques variantes : face à face, dos-à-dos, côte à côte, le ballon au sol, le ballon dans les airs, couché, tête contre tête, pied contre pied, debout, assis, ou tout simplement parcourir tout le corridor à 2 joueurs en tenant le ballon face à face.



### Consigne de sécurité :

*Afin d'éviter les blessures, assurez-vous d'indiquer à vos participants qu'ils doivent garder leurs pieds au sol à moins qu'ils n'aient à utiliser leurs pieds pour la variante que vous utilisez.*

Merci de votre intérêt pour ce sport, contactez-nous si vous avez quelques questions que ce soit!

Pierre-Julien Hamel  
Directeur général FIKB  
+1-514-252-3210  
[info@kin-ball.com](mailto:info@kin-ball.com)