

Plan de leçon #11

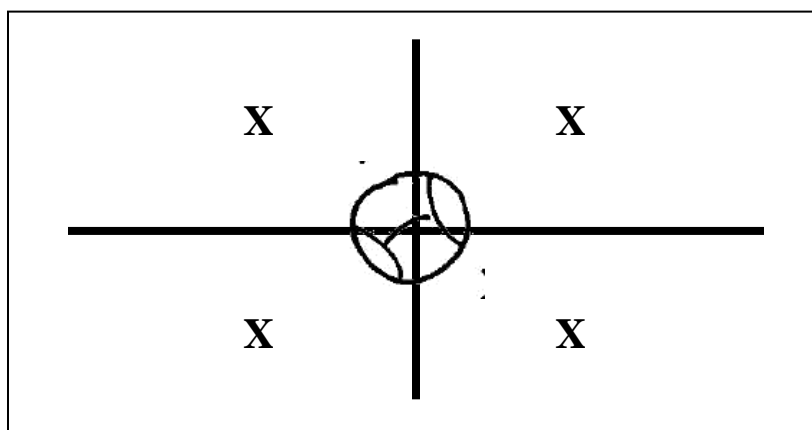
Objectif de la semaine : Améliorer la qualité des lancers partie 5

L'objectif de cette semaine est une technique destinée à améliorer l'efficacité des lancers de vos joueurs en les faisant frapper dans les espaces libres.

Afin de réussir à effectuer des lancers qui ne pourront pas être récupérés par l'équipe nommée, il est important de viser dans les espaces libres. Bien sûr, les joueurs en défense se positionnent et bougent par rapport au ballon, mais il y a des endroits sur le terrain où les chances de marquer sont plus grandes.

La Croix du Kin-Ball

Étant donné que les joueurs en défensive utiliseront habituellement le carré comme positionnement collectif défensif, tel que dans l'image, les espaces situés entre ces derniers deviennent donc des zones à privilégier pour les frappeurs. C'est ce qu'on appelle la croix du Kin-Ball.



Les feintes corporelles

Telles que décrites dans le *Plan de leçon #10*, les feintes corporelles latérales sont une arme puissante pour ouvrir des trous dans les défensives adverses. Les bons joueurs en feront souvent une ou deux pour faire bouger le carré

défensif de façon à créer des espaces libres qui se situeront la plupart du temps sur la croix du Kin-Ball.

Nous vous suggérons d'expliquer ces deux aspects à vos participants et de leur rappeler quelques feintes corporelles qu'ils pourront ensuite utiliser pendant le jeu modifié.

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 l'équipe chaque fois qu'un joueur frappe le ballon sur la croix du Kin-Ball ou alors dans un espace libre. Pour se faire, les équipes auront le choix de ramener le ballon au centre après l'avoir récupéré pour ensuite le frapper sur la croix ou alors de cibler un espace libre au moment d'effectuer une frappe en prolongation (*Plan de leçon #7*). Pour juger si un ballon a été envoyé dans un espace libre, vous pourrez considérer que si la frappe a pu être facilement récupérée par un seul joueur qui n'a pas eu besoin de bouger ce n'en était pas une.

Ce n'est pas obligatoire de frapper le ballon sur la croix ou dans un espace libre, mais si l'équipe le fait, elle recevra un point boni.

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. Vous remarquerez également que les joueurs en défensive adapteront leur position de façon à attraper les frappes. À ce moment, il devient intéressant de rappeler aux joueurs qu'utiliser les feintes corporelles est une bonne idée.

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 consiste à contraindre les joueurs à frapper le ballon sur la croix, dans les espaces libres ou en effectuant une feinte corporelle. S'ils ne le font pas, leur équipe recevra une faute pour Offensive illégale.

De façon à développer leur habileté à frapper dans les espaces vides vous pourriez également essayer de jouer à trois équipes de 3 joueurs plutôt que 4. En jouant ainsi, vous remarquerez que les joueurs risqueront d'avoir de la difficulté à se placer en défensive ce qui ouvrira beaucoup d'espaces libres pour y frapper le ballon. Ainsi, les joueurs sont portés à regarder autour d'eux avant de frapper. Également, le jeu à 3 rend beaucoup plus facile l'utilisation de la vitesse et des frappes en prolongation.

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

Requins et Renards

Le jeu de cette semaine est conçu pour travailler sur le concept d'équipe et se joue uniquement avec les dossards.

D'abord, séparez votre groupe en trois équipes et donnez un dossard à chaque joueur. Dans chaque équipe un joueur sera désigné comme étant le requin qui portera son dossard normalement. Tous les autres joueurs de l'équipe seront des renards et ils devront porter leur dossard à la ceinture de façon à avoir une queue. Les joueurs se dispersent ensuite dans le gymnase et lorsque le jeu commence, les requins tenteront de voler les queues des renards des autres équipes. Lorsqu'un renard se fait prendre sa queue, il devient un requin et doit donc enfiler son dossard pour être identifié et devra ensuite essayer d'attraper la queue des renards des autres équipes.

Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un seul renard, l'équipe de ce dernier gagne alors la partie.

Consigne de sécurité :

Utilisez une ligne sur le plancher pour délimiter une zone de jeu. Il est important qu'aucun joueur ne sorte du périmètre afin d'éviter les objets placés en périphérie du gymnase ainsi que les murs.

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