

Plan de leçon #2

Objectif de la semaine : Développer le coup de pied

À l'offensive, une frappe doit être réalisée avec une partie du corps située en haut des hanches. Cependant, en situation défensive, un joueur a le droit d'attraper le ballon avec n'importe quelle partie du corps. À cet effet, l'utilisation du pied peut s'avérer très utile pour relever le ballon.

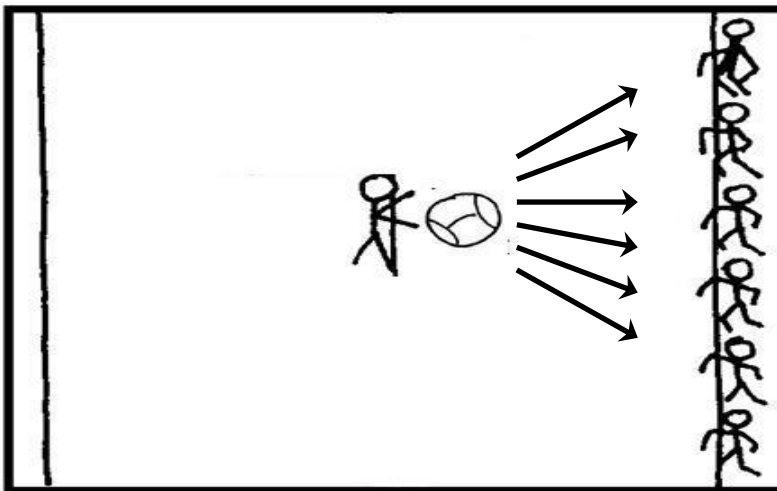
De façon à développer l'habileté du coup de pied chez vos participants, nous vous suggérons d'abord de débiter avec un éducatif suivi d'un jeu modifié.

Voici l'ensemble des éléments techniques de cette habileté :

- Extension rapide et incomplète de la jambe en dessous du ballon.
- Le bout du pied est orienté vers le sol.
- Le contact avec le ballon se fait des orteils au genou sur l'ensemble du dessus du pied.

Éducatif :

Placer tous vos participants sur une ligne et face à vous telle qu'illustrée dans l'image ci-dessous et leur lancer le ballon à tour de rôle en leur demandant de le relever avec un coup de pied de manière à ce que chacun d'entre eux puisse expérimenter la sensation du coup de pied.



L'impact avec leur jambe doit être réalisé de façon à faire monter au-dessus de leur tête de manière à ce qu'ils puissent en prendre le contrôle. Répéter l'exercice avec les joueurs ayant plus de difficultés en leur rappelant les points techniques.

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 lorsque les joueurs de cette dernière utilisent le coup de pied lors du premier contact défensif par un joueur en réception. En travaillant ainsi, l'équipe effectuant le coup de pied 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 consiste à interdire aux joueurs en défense l'utilisation de leurs mains pour le premier contact défensif. S'ils utilisent leurs mains, vous pourrez alors siffler une faute à l'équipe pour « défensive illégale ». 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.

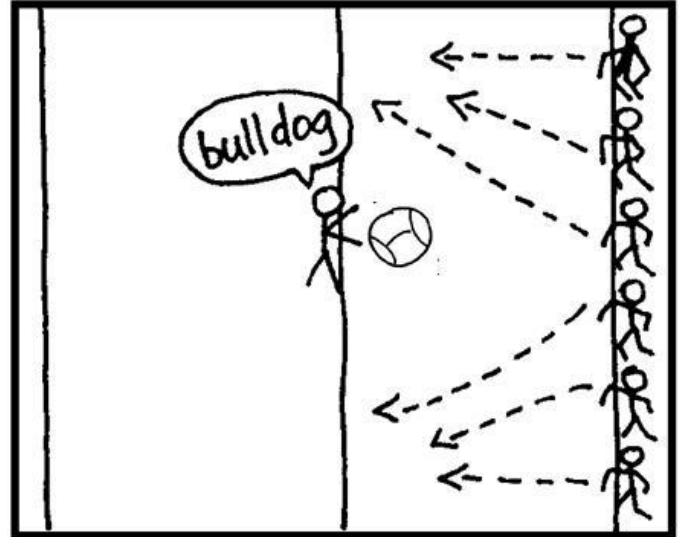
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

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

Bull-dog

Un joueur au centre du gymnase est le Bull-dog et a le ballon en sa possession. Les autres sont en position défensive sur une ligne au fond du gymnase. Au signal du Bull-dog, les joueurs doivent traverser le gymnase sans se faire toucher par le ballon que le bull-dog manœuvre (lancer ou courir avec celui-ci). Les joueurs qui sont touchés s'immobilisent et étirent leurs bras. Ils ne peuvent qu'étirer les bras pour toucher aux autres joueurs qui s'immobiliseront à leur tour lorsqu'ils seront touchés. Lorsque les joueurs non-touchés sont tous derrière la ligne de l'autre côté du gymnase, recommencez ses mêmes étapes. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un joueur, déclaré gagnant.



Consigne de sécurité :

Afin d'éviter les blessures, assurez-vous que vous indiquez à vos joueurs de rester à l'écart des murs. Pour vous en assurer, nous vous suggérons d'utiliser une ligne qui sera la limite sur les côtés de la surface de jeu.

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