

Plan de leçon #12

Objectif de la semaine : Améliorer la qualité des lancers partie 6

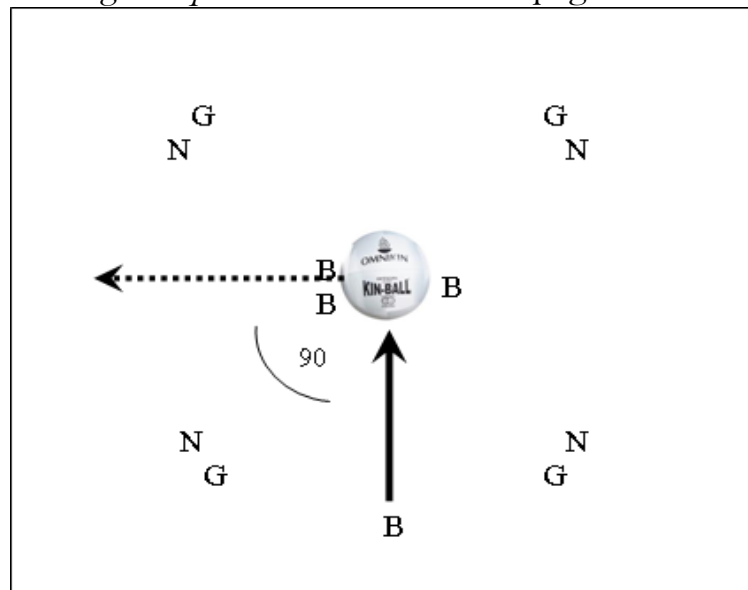
Le lancer 90 degré

L'objectif de cette semaine est une technique de lancer pour améliorer l'efficacité des lancers de vos joueurs. Un lancer 90 degré permet aux joueurs de feinter l'adversaire et de lancer dans les espaces libres ou dans la Croix du Kin-Ball, tel que vu dans le *Plan de leçon #11*.

Pour bien exécuter un lancer 90 degré, le joueur doit arriver face au ballon, faire une feinte de lancer dans une direction, faire un pas vers la gauche ou vers la droite et effectuer un lancer pour frapper le ballon à 90 degrés par rapport à sa course d'élan.

Vous trouverez l'ensemble des éléments techniques de cette habileté dans le *Manuel d'apprentissage de sport KIN-BALL®* à la page 23.

Il est également possible d'exécuter un lancer 90 degré poussé. Dans ce cas, l'exécution est la même, mais au moment du lancer, le joueur place une main sur le côté du ballon au tiers inférieur et pousse le ballon d'un mouvement court et sec. Cette fois-ci, vous trouverez ce lancer dans le *Manuel d'apprentissage de sport KIN-BALL®* à la page 20.



Pour les joueurs un peu plus jeunes du primaire : au lieu de ces deux techniques, vous pouvez montrer aux joueurs de faire un quart de tour autour du ballon pour ensuite pousser le ballon avec les deux mains.

Jeux modifiés :

Afin d'encourager les participants à utiliser cette habileté en situation de jeu, 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 lorsqu'un joueur de cette dernière utilise le lancer 90 degré. Pour encourager davantage les joueurs à utiliser cette technique, vous pouvez même accorder deux points bonus si le joueur réussit à marquer grâce à cette technique. En travaillant ainsi, l'équipe utilisant le lancer 90 degré le plus recevra davantage de points et sera 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 interdire aux joueurs d'utiliser un autre lancer que le lancer 90 degré. Si le joueur lance le ballon droit devant, vous pourrez alors siffler une faute à l'équipe pour « offensive illégale ». Pour un fonctionnement optimal du jeu modifié, il est recommandé de vous assurer que les équipes sont équilibrées.

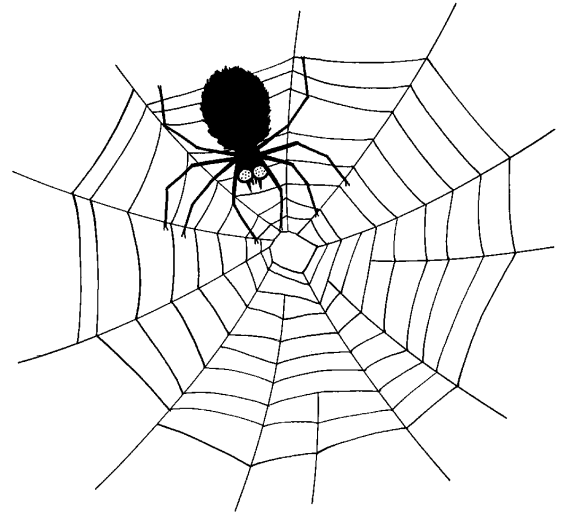
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

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

Tag toile d'araignée

L'entraîneur détermine une équipe dont les joueurs représentent les araignées. Les autres joueurs des deux autres équipes sont des mouches. Au signal de l'entraîneur, la partie débute. Les araignées doivent essayer de capturer des mouches et les apporter dans leur toile. La toile peut être un banc, les espaliers ou bien le ballon! Une mouche prisonnière dans la toile peut seulement se faire délivrer si une autre mouche vient la chercher par la main et la décoller de la toile d'araignée. La partie se termine lorsque toutes les mouches sont prisonnières.



Ce jeu met l'accent sur le concept d'équipes.

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 l'intérêt que vous portez à l'égard de ce sport, contactez-nous si vous avez quelque question que ce soit!

Pierre-Julien Hamel
Directeur général FIKB
+1-514- 252-3210
info@kin-ball.com