

Plan de leçon #14

Objectif de la semaine : Le contrôle et le déplacement à un joueur

L'objectif de cette semaine est une technique utilisée pour rapporter le ballon au centre du terrain de façon à donner à l'équipe à l'attaque, une meilleure position sur le terrain. Cette technique peut être utilisée de la même façon que le contrôle à 2 joueurs.

Une passe est une action volontaire au cours de laquelle un joueur lancera le ballon à un coéquipier après qu'il en ait pris le contrôle en défense. Elle peut être faite avec les mains ou les pieds.

Passe faite avec les mains

Pour exécuter une passe, le joueur devra d'abord prendre contrôle du ballon et le ramener dans les airs au dessus de sa tête. Une fois que c'est fait, il utilisera ses deux mains pour passer le ballon à un coéquipier.

Passe faite avec le pied

Pour exécuter une passe, le joueur devra d'abord prendre contrôle du ballon et le ramener dans les airs au dessus de sa tête. Une fois que c'est fait, il devra laisser le ballon tomber devant lui jusqu'à ce qu'il soit suffisamment bas pour qu'il puisse le botter à un coéquipier.



Les points clés au niveau technique pour une bonne passe sont :

- La trajectoire du ballon est linéaire et la passe est vive.
- Elle est suffisamment puissante pour avoir une trajectoire droite sans l'être trop et donc difficile à attraper.
- Elle est faite en direction d'un joueur.
- Elle est utilisée lorsque l'équipe en défense attrape le ballon dans un coin ou le long d'une ligne.

- Au moment de la réception de la passe, le milieu du ballon est à la hauteur des épaules du joueur en réception.

Règlements concernant la passe :

Lorsqu'une passe est exécutée, les joueurs des équipes adverses doivent essayer d'éviter cette dernière sans quoi ils recevront un avertissement mineur s'ils interfèrent volontairement. Mais les joueurs de l'équipe effectuant cette même passe ne peuvent pas la faire en ciblant volontairement un joueur adverse non plus.

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'elle rapportera le ballon au centre en utilisant une passe après l'avoir attrapé. Bien sûr, cela signifie que le joueur attrapant le ballon devra en prendre le contrôle en attendant que ses coéquipiers se placent au centre du terrain pour recevoir la passe. Ça pourrait sembler difficile les premières fois, mais vous remarquerez alors que le contrôle individuel du ballon (vu dans le *Plan de leçon #13*) de vos joueurs s'améliorera rapidement au fur et à mesure que le jeu se déroulera.

Ce n'est pas obligatoire de rapporter le ballon au centre en utilisant la passe, mais si un joueur exécute cette technique, son équipe recevra 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 consiste à contraindre les deux premiers joueurs en défense à d'abord attraper le ballon de façon adéquate avant de le ramener au centre en utilisant la technique de la passe. Bien sûr cela signifie que le joueur attrapant le ballon devra en prendre le contrôle en attendant que ses coéquipiers se placent au centre du terrain pour recevoir la passe. Ça pourrait sembler difficile les premières fois, mais vous remarquerez alors que le contrôle individuel du ballon de vos joueurs (vu dans le *Plan de leçon # 13*) s'améliorera rapidement au fur et à mesure que le jeu se déroulera

Si le ballon n'est pas rapporté au centre en utilisant la passe, cette équipe recevra une faute pour offensive 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.

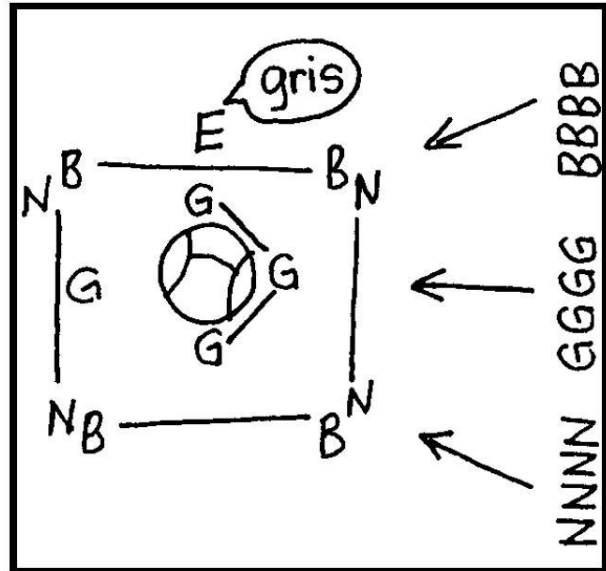
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

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

Le carré magique

Tous sont regroupés dans des équipes de 4 joueurs. Ils sont placés face à un mur faisant dos à l'entraîneur. Lorsque l'entraîneur nomme la couleur d'une équipe, celle-ci vient immédiatement se placer en position offensive (triangle) et les autres doivent se placer en position défensive (carré). L'équipe la première à bien se positionner obtient 1 point. Pour ajouter de la difficulté, déplacer le ballon à des endroits différents et ainsi exercer la position demi-lune, en Y ou autres.



Consigne de sécurité :

Afin d'éviter les blessures, assurez-vous de demander à vos participants de rester à une distance sécuritaire du mur avant chaque séquence.

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