

## *Plan de leçon #21*

### *Objectif de la semaine : La glissade*

L'objectif de cette semaine est une technique individuelle utilisée par tous les joueurs évoluant aux niveaux supérieurs : la glissade. Lors des matchs de haut calibre, les meilleurs moments des matchs sont bien souvent constitués en bonne partie de glissades réalisées par des joueurs tels que vous pourrez le constater en consultant la vidéo ci-dessous disponible sur youtube. Il y a un montage de glissades de 1:55 à 3:30.

Nom du vidéo : kin-ball senior AAA 2010-2011.m4v

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=BEJVYx1S-eA>

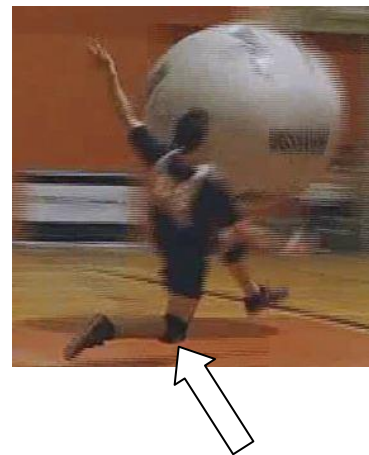
Cette technique est habituellement utilisée par des joueurs pour récupérer le ballon alors qu'il est trop bas pour utiliser le coup de pied ou pour être récupéré avec les mains.

De manière à ce que vos participants parviennent à maîtriser cette habilité, voici les points clés techniques.

Une glissade compte généralement 4 étapes :

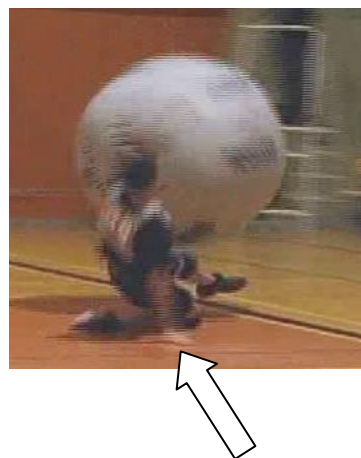
#### **1- Abaisser le centre de gravité**

En pliant les genoux, le joueur va chercher à abaisser son centre de gravité.



## 2- Main sur le plancher

En mettant sa main sur le plancher, le joueur réussira à la fois à ralentir sa chute et en poussant avec celle-ci sur le sol transfèrera l'énergie de sa chute en énergie dirigée vers l'arrière de manière à glisser sur une plus longue distance.



## 3- Glisser sur l'arrière-train

La surface de contact avec le sol doit être le côté de la cuisse ou alors la fesse. Lors de leurs premières tentatives, vos participants auront sûrement tendance à glisser sur le côté de leur genou ou l'avant de la jambe et c'est pourquoi nous suggérons l'utilisation de genouillère.



## 4- Botter ou contrôler le ballon avec la jambe

À ce moment-ci le joueur touche au ballon. L'objectif est alors d'utiliser la jambe en bottant le ballon (tel que décrit dans le bulletin #2, mais en glissant) de façon à garder le ballon dans les airs. La jambe peut être utilisée pour botter le ballon afin de le garder dans les limites du terrain ou alors pour attraper et contrôler le ballon. Vous pourrez voir dans la vidéo les deux types de glissade.

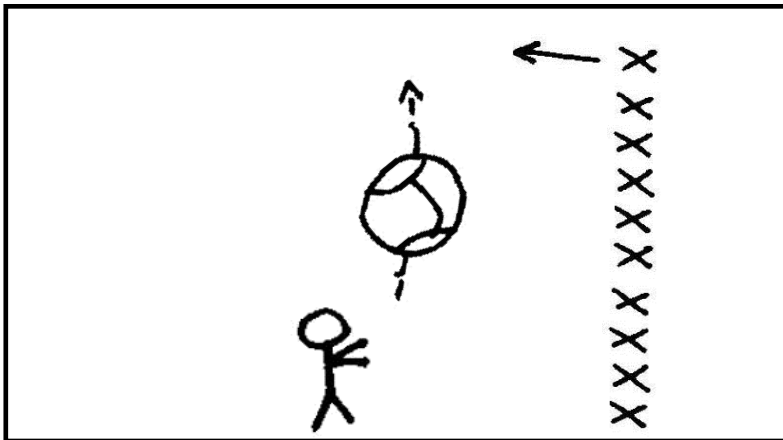


Afin de permettre à vos participants de maîtriser cette technique, nous vous suggérons de faire pratiquer vos participants sans ballon afin qu'ils se familiarisent avec les 4 étapes et que vous utilisiez l'éducatif suivant.

### Éducatif:

Tous les joueurs sont placés en ligne comme dans l'image.

L'entraîneur lance ensuite le ballon devant le premier joueur qui devra effectuer une glissade de manière à garder le ballon dans les airs et à l'intérieur des limites du terrain. Par la suite, le joueur récupère le ballon et le ramène à l'entraîneur avant de retourner se placer en ligne.



Répétez l'exercice autant de fois que vous le jugez nécessaire.

Note pour l'entraîneur :

Au début, les lancers que vous ferez à vos joueurs seront sûrement soit trop faciles, soit trop difficiles à attraper. Ne vous inquiétez pas, les bons lancers viendront au fur et à mesure que vous pratiquerez. Vous pourrez également vous rapprocher ou vous éloigner du point de rencontre du ballon avec les joueurs de façon à raccourcir ou allonger les lancers.

## **Jeu modifié:**

De façon à encourager vos participants à utiliser cette technique pendant le jeu, nous vous suggérons d'utiliser le jeu modifié suivant.

Chaque fois, qu'un joueur en défensive utilisera la glissade afin de tenter de récupérer un lancer, son équipe recevra un point bonus. Nous vous suggérons de donner le point bonus que le ballon soit récupéré ou pas. En procédant ainsi, vos joueurs seront encouragés à avoir recours à la glissade et apprendront à reconnaître les types de lancers où la glissade peut être utilisée et ceux qui ne le sont pas.

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.

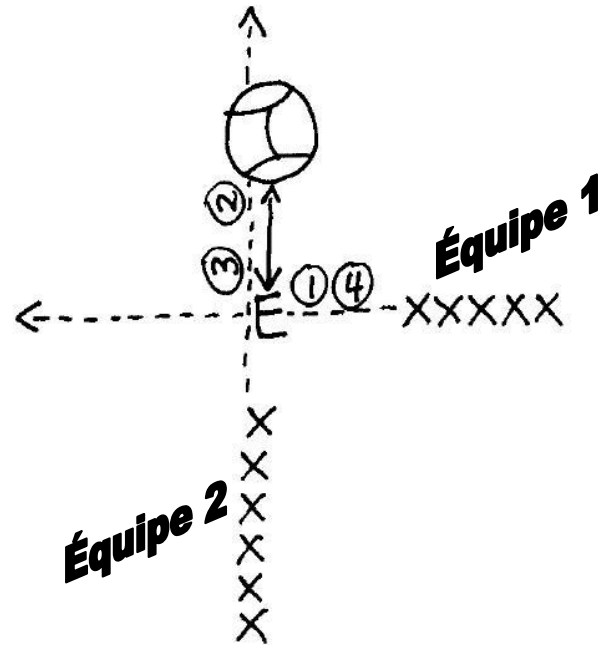
Si vous utilisez ce jeu modifié, afin d'éviter que ce soit toujours la même équipe qui se fait attaquer, nous vous recommandons de bien équilibrer vos équipes et vous suggérons de remettre les points à zéro toutes les deux minutes.

**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*

### **La pluie de météorites**

L'entraîneur est au centre du gymnase. Le groupe forme 2 lignes, la 1<sup>ère</sup> faisant face à l'entraîneur, la 2<sup>e</sup> étant à sa gauche. Le ballon est un météorite qui tombe sur la terre. Pour l'éviter, les joueurs doivent courir (ou glisser) en dessous du ballon sans être touchés. L'entraîneur lance le ballon au-dessus de sa tête. Après le premier bond, l'équipe no 1 essaie de passer sous le météorite pour se rendre en sécurité de l'autre bord. Les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> bonds sont pour l'équipe no 2 qui essaie de faire la même chose (2 fois). Le quatrième bond est de nouveau pour l'équipe no 1 qui essaie de s'assurer que tout le monde puisse fuir. Lorsque tous les joueurs d'une équipe réussissent à passer sans avoir été touchés, cette équipe reçoit 1 point. À la partie suivante, l'équipe no 1 devient l'équipe no 2 et vice versa. Changer l'ordre des joueurs également.



Consigne de sécurité:

*Afin de vous assurer d'éviter les accidents, assurez-vous de mentionner clairement quel est l'ordre des équipes et par conséquent l'ordre des joueurs.*

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)