

Plan de leçon #4

Objectif de la semaine : Améliorer la qualité des lancers partie 1

Afin d'améliorer la qualité des lancers de vos participants, vous pouvez développer l'habileté à effectuer des lancers parallèles au sol. En travaillant sur cette habileté, les lancers seront plus difficiles à attraper pour l'équipe en défensive. Pour optimiser le lancer parallèle au sol, il est important que le centre du ballon soit à la hauteur des épaules du frappeur et que celui-ci effectue sa frappe au centre du ballon.

Vous trouverez l'ensemble des éléments technique d'un bon lancer dans le *Manuel d'apprentissage de sport KIN-BALL®* des pages 18 et 19.

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 chaque fois qu'un joueur de l'équipe effectue une frappe au centre du ballon et que la trajectoire de celle-ci est parallèle au sol. De façon à bien juger l'acquisition de cette habileté chez vos participants, nous vous recommandons d'utiliser comme références visuelles les motifs horizontaux qu'on peut normalement observer dans un gymnase tels que les espaliers. Vous pouvez ajuster le niveau de sévérité d'application du règlement au niveau de jeu des participants.

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. 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).



Pour le **second** jeu modifié nous vous suggérons d'utiliser un repère visuel tel que l'anneau des paniers de basket-ball. Au cours du jeu modifié, chaque fois que la hauteur d'un lancer dépassera celle de votre repère visuel, l'équipe à l'offensive se verra attribuer une faute pour « offensive illégale ». Vous trouverez le signal d'arbitrage dans votre manuel « *Règlements officiels du sport KIN-BALL®* ».

Vous remarquerez alors que le nombre de lancers récupérés par les équipes en défense chutera. Vous pourrez alors faire remarquer à vos participants que l'habileté à récupérer le ballon avec le pied tel que décrit et pratiqué lors du bulletin #2 pourrait s'avérer très utile. Vous pourrez aussi rappeler à vos joueurs l'un des principes du sport KIN-BALL® selon lequel : « les lancers bas sont beaucoup plus difficiles à récupérer que les lancers hauts. »

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.

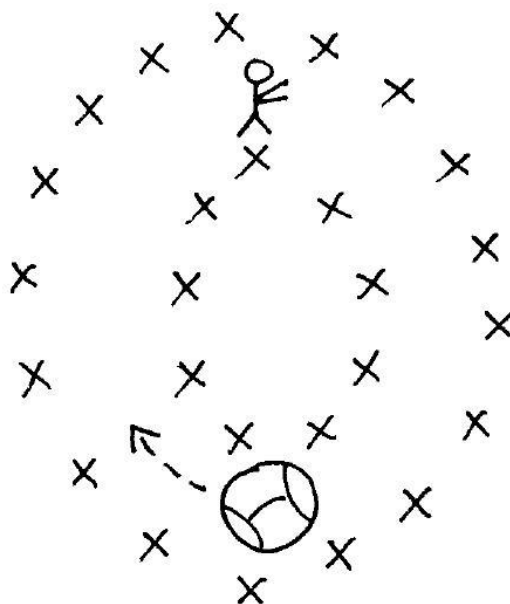
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

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

Indiana Jones

Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit cercle à l'intérieur. Les 2 cercles se font face et sont séparés par la largeur du ballon. Tous les joueurs poussent le ballon avec leurs mains, entre les 2 cercles. Un joueur est désigné pour être au centre de la piste qui tentera d'échapper au ballon. Pour commencer, le joueur doit se placer au point le plus éloigné du ballon. Le ballon ainsi que le coureur peuvent changer de direction à tout moment. Lorsqu'Indiana Jones est touché, un autre volontaire prend sa place.



Consigne de sécurité :

Afin d'éviter les blessures, assurez-vous que vous indiquez à vos joueurs que le ballon doit toujours être en contact avec le sol et qu'ils ne doivent pas utiliser leurs pieds.

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