

Plan de leçon #25

Objectif de la semaine : Le changement d'axe

L'objectif de ce plan de leçon est une tactique offensive utilisée pour surprendre les équipes en défensive. De façon à bien exécuter le changement d'axe, nous vous suggérons de consulter d'abord le *Plan de leçon #3* (Contrôle à 2 joueurs) ainsi que le *Plan de leçon #17* (Orientation de la cellule).

Vous avez peut-être remarqué que depuis que vos joueurs utilisent le corridor au lieu du triangle pendant le jeu, la direction dans laquelle le ballon sera frappé est la plupart du temps déterminée par l'axe de la cellule. Conséquemment, les équipes en défensive se positionnent en fonction de cet axe.

De façon à surprendre ces équipes et à donner un maximum de chances au frappeur de marquer, l'objectif de ce plan de leçon consiste à changer l'axe de la cellule au dernier moment avec l'exécution du lancer.

Points-clés techniques :

De façon à bien exécuter la stratégie, nous vous suggérons de prendre le temps de bien expliquer les points suivants à vos joueurs.

Le synchronisme :

De façon à surprendre les autres équipes, le synchronisme est très important. Si le changement d'axe est exécuté trop tôt, les équipes auront le temps de s'adapter en défensive en fonction du nouvel axe de la cellule. Pour cette raison, nous vous suggérons d'utiliser des repères qui sont les suivants : le changement d'axe doit être fait après l'appellation et pas plus de 2 secondes avant le lancer.

L'exécution :

Pour effectuer le changement d'axe de façon efficace et pour éviter les blessures mineures, la façon d'effectuer le changement d'axe doit être clarifiée. Pour qu'il soit efficace, les deux joueurs doivent bien sûr tourner dans la même direction de façon simultanée, utiliser une bonne technique de contrôle à deux

joueurs et s'assurer qu'ils repositionnent leurs mains et leur tête adéquatement.

La feinte :

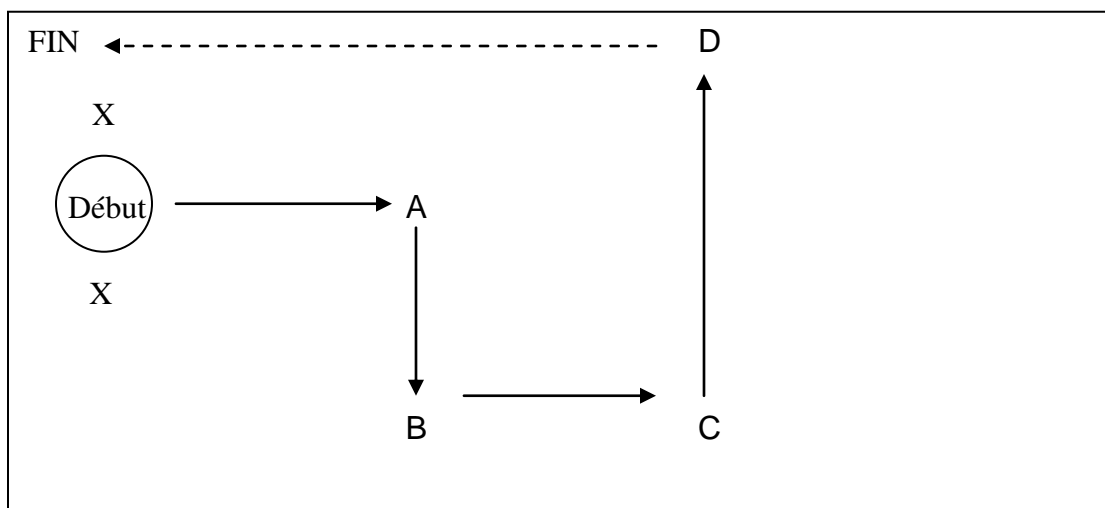
Cette stratégie est particulièrement efficace lorsqu'utilisée en combinaison avec l'amorce offensive à deux joueurs, plus particulièrement la version à 90 degrés. En procédant ainsi, il sera aussi assez simple de savoir lequel des deux joueurs frappera puisqu'on privilégiera celui qui se retrouvera dans l'axe de la cellule une fois le changement d'axe complété.

Précaution :

Étant donné que le changement d'axe peut vouloir dire que le frappeur se retrouvera à devoir frapper le ballon vers le centre du terrain, les joueurs de son équipe doivent garder à l'esprit qu'ils pourraient ensuite être victimes d'une frappe en prolongation. C'est pourquoi cette stratégie est principalement exécutée à partir du centre du terrain.

Éducatif :

De façon à ce que vos participants améliorent leur capacité à exécuter le changement d'axe, nous vous suggérons d'utiliser le circuit suivant.



Au début du circuit, les deux joueurs contrôlent le ballon en utilisant la technique de contrôle à deux joueurs et courront de côté jusqu'à ce qu'ils arrivent au-dessus du point A (vous pouvez utiliser un dossard ou un cône pour marquer l'endroit).

Au moment où ils arriveront au point A, ils devront effectuer les étapes suivantes :

- 1^{re} : Descendre un genou au sol et prendre la position individuelle pour tenir le ballon.
- 2^e : Se relever et placer leur main dans la position adéquate pour reprendre un contrôle à deux joueurs.
- 3^e : Tourner à 90 ° du côté droit (ça pourrait aussi être le gauche tant que c'est le même pour tout le monde).
- 4^e : Descendre un genou au sol et prendre la position individuelle pour tenir le ballon.
- 5^e : Se relever et placer leur main dans la position adéquate pour reprendre un contrôle à deux joueurs.
- 6^e : Courir de côté jusqu'à la prochaine lettre.
- 7^e : Répéter les étapes 1 à 6 pour chacune des lettres.

Note : Cet exercice pourrait très bien être utilisé pour les échauffements des prochains entraînements parce qu'il est excellent pour travailler sur plusieurs habiletés motrices, la coopération et la coordination.

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 deux premiers joueurs de cette dernière à toucher le ballon réussissent à établir un contrôle à deux, à rapporter le ballon au centre et à effectuer un changement d'axe. Ce n'est pas obligatoire de procéder ainsi, mais s'ils le font, l'équipe recevra un point boni. Au fur et à mesure que vos participants deviendront meilleurs, vous pourrez être plus sévère et mettre l'accent sur le synchronisme puis demander à vos joueurs de l'effectuer avec une amorce offensive à 2 joueurs à 90 degrés.



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 toucher le ballon à en prendre le contrôle de façon adéquate, à le ramener au centre et à effectuer un changement d'axe. S'ils ne le font pas, l'équipe recevra une faute pour offensive illégale. Au fur et à mesure que vos participants deviendront meilleurs, vous pourrez être plus sévère et mettre l'accent sur le synchronisme puis demander à vos joueurs de l'effectuer avec une amorce offensive à 2 joueurs à 90 degrés.

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.

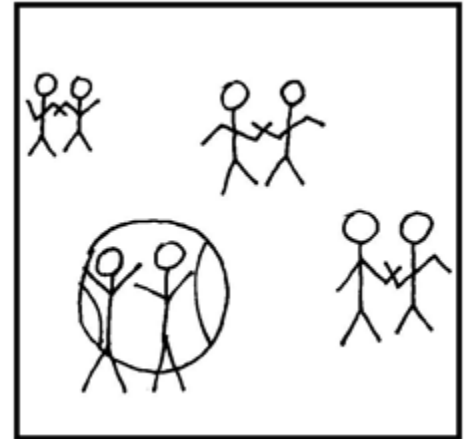
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

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

Jeu du chat

Jeu de tag avec le ballon en duo. Les joueurs sont placés 2 par 2 et doivent se tenir par la main ou par le bras. Une équipe (en paire) est nommée : « chat ». Ils doivent toucher un autre duo avec le ballon. Le ballon doit toujours rester au sol. Lorsqu'un duo est touché, il devient, à son tour, le « chat ». Ce duo doit, à son tour, essayer de toucher un autre duo et ainsi de suite. Les autres, les joueurs en duo doivent toujours rester ensemble (2 par 2) et essayer de se sauver du « chat ». L'équipe « chat » peut avoir la permission de se séparer pour avoir plus de chances de toucher une autre équipe, mais revient ensemble lorsqu'ils ont réussi à toucher un autre duo.



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