

Plan de leçon #26

Objectif de la semaine : Le lancer tombant

L'objectif de cette semaine est une technique de frappe avec effet qui est très utilisée par les joueurs de tous les calibres et qu'on appelle le lancer tombant. Vous avez probablement observé que certains de vos participants les plus forts ne réussissent pas à marquer parce que leurs frappes flottaient ou aboutissaient simplement à l'extérieur du terrain en raison d'un manque de contrôle. Dans les faits, il est possible de frapper la balle de façon à obtenir un effet. L'effet que vous expérimenterez cette semaine s'appelle donc le lancer tombant parce qu'il fait en sorte qu'un lancer ayant une trajectoire horizontale tombera soudainement.

Lorsque vous regardez un match de tennis, vous pouvez facilement remarquer que les joueurs finissent leur mouvement de façon à donner un effet à la balle. La façon d'exécuter le lancer tombant est très similaire. Avant d'aller plus loin dans nos explications, nous aimerions vous inviter à retourner voir les *Plan de leçon #4* (frapper le ballon de façon horizontale) ainsi que le *Plan de leçon #11* (frapper dans les espaces libres).

Points-clés techniques :

Le mouvement de la frappe :

De façon à bien exécuter le lancer tombant, la motion des bras est très importante et même s'il est possible de réaliser ce lancer avec les techniques de lancers à un bras et de la frappe baseball, nous vous suggérons de la faire pratiquer d'abord en utilisant la frappe baseball.

Avant l'impact :

Les bras sont allongés et les mains sont à la hauteur des épaules. Le mouvement des bras doit être exécuté de façon horizontale et au moment de l'impact, les mains du frappeur sont devant ce dernier.



Au moment de l'impact :

Le mouvement des bras doit passer de l'horizontal à la verticale au moment de l'impact avec le ballon et doit se faire au milieu de celui-ci.



Après l'impact :

Les bras doivent poursuivre leur mouvement vers le haut, au-dessus de la tête. Si vous regardez à nouveau le mouvement des joueurs de tennis, vous remarquerez que bien souvent, leur raquette termine sa course au-dessus de la tête du joueur. C'est ce genre de mouvement que vous souhaitez que vos joueurs fassent au moment où ils terminent leur geste de frappe.



Le résultat :

Si le lancer tombant est bien exécuté, vous devriez remarquer assez facilement la trajectoire particulière du lancer qui sera caractérisée par un brusque changement de direction vers le sol.

De façon à ce que vos participants comprennent bien le mouvement, nous vous suggérons de leur faire pratiquer le mouvement dans les airs, lentement au début puis de plus en plus rapidement. Assurez-vous de mettre l'accent sur le fait que la première partie du mouvement est horizontale et la seconde

verticale puisque certains participants auront tendance à faire un élan de golf (en passant par en dessous) ce qui ne produira pas le même résultat du tout.

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'un joueur y appartenant exécute un lancer tombant qu'il marque un point ou pas. À ce moment, les joueurs pourraient avoir de la difficulté à réussir un lancer parallèle au sol en raison du fait qu'un changement du mouvement de frappe prend un certain temps à être intégré.

Après avoir joué pendant quelques minutes, vous pourrez ensuite mettre l'accent sur les différents points clés techniques tels que la trajectoire horizontale du lancer, l'endroit où les mains se retrouvent à la fin du mouvement et l'effet donné au ballon.

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).

Pour le **second** jeu modifié, vous exigerez de vos joueurs qu'ils exécutent le lancer tombant à chaque frappe. Étant donné qu'ils devront frapper le ballon le plus près possible de l'horizontal à chaque frappe, nous vous suggérons de faire un petit retour sur l'objectif du *Plan de leçon #11* qui sera bien utile pour marquer des points. Vous pourrez également adapter le niveau de sévérité à l'habileté des joueurs en permettant par exemple que le ballon soit frappé légèrement vers le haut en attendant qu'ils arrivent à bien maîtriser les lancers horizontaux.



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

Tag Amputation

Ce jeu se déroule avec trois équipes identifiées avec les dossards. L'entraîneur courra avec le ballon dans le but de toucher les joueurs. Lorsqu'un joueur se fait toucher, il perd un membre. La première fois, ils perdront un bras qu'ils devront mettre derrière leur dos. La seconde fois, ils perdront l'autre bras qu'ils devront également mettre derrière leur dos. La troisième fois, ils perdront une jambe et devront alors se déplacer en sautant sur un pied et lorsqu'ils se seront fait toucher 4 fois, ils seront éliminés. L'équipe ayant le dernier joueur vivant gagnera la partie.

Ce jeu met l'accent sur le concept d'équipe

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