

Plan de leçon #27

Objectif de la semaine : Le lancer lob

L'objectif de cette semaine est une technique de frappe qui est très utilisée par les joueurs de tous les calibres et qu'on appelle le lancer lob. Vous avez probablement observé que les joueurs qui tentent de lancer le ballon par-dessus les joueurs en défensive manquent parfois de contrôle : les lancers aboutissent souvent à l'extérieur ou bien flottent dans les airs et sont faciles à récupérer.

Dans les faits, il est possible de frapper le ballon de façon à ce qu'il monte dans les airs et que par la suite il tombe soudainement derrière le joueur en défensive. L'effet qu'on doit donner au ballon est semblable à celui qu'on donne au lancer tombant (*Plan de leçon #26*). Par contre, comparé au lancer tombant, on ne veut pas que le lancer lob suive une trajectoire horizontale.

Le lancer lob peut être utilisé si vous remarquez que les joueurs en défensive sont proches du ballon. En étant plus proches, les espaces libres entre les joueurs en défensive sont plus limités. Avec le lancer lob, le frappeur peut aller chercher de nouveaux espaces libres situés au-delà du carré défensif.

Points-clés techniques :

Avant l'impact :

Les bras sont allongés et en extension derrière soi. Les mains sont à la hauteur des hanches.

Au moment de l'impact :

Mouvement du bras de l'arrière bas à l'avant haut. Le contact avec le ballon doit être fait au **tiers** inférieur du ballon.



Tel qu'illustré, les mains doivent partir du point A, suivre une ligne droite ascendante et entrer en contact avec le ballon au point B (tiers inférieur). Si on considère la direction que prend les mains en se rendant au ballon, le contact se fait quand même au « centre du ballon ». Ainsi, le lancer suivra la trajectoire escompté.



Dans ce cas-ci, le contact a lieu au tiers du ballon. Par contre, la direction des mains suit une trajectoire qui est parallèle au sol. Le frappeur ne retrouvera pas l'effet recherché et n'aura pas de contrôle sur sa frappe. Par conséquent, le ballon flottera dans les airs et les adversaires auront de la facilité à le récupérer.

Après l'impact :

Les bras doivent poursuivre leur mouvement vers le haut, au-dessus de la tête. Comme le lancer tombant, la phase terminale du lancer doit ressembler à celui du mouvement des joueurs de tennis.

Le résultat :

Si le lancer lob est bien exécuté, vous devriez remarquer un lancer qui a d'abord une trajectoire ascendante, qui passe par-dessus l'adversaire et qui tombe rapidement derrière lui.

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 lob qu'il marque un point ou pas. À ce moment, les joueurs pourraient avoir de la difficulté à réussir un lancer lobe 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 « en cloche » du lancer, l'endroit où les mains entrent en contact avec le ballon, 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 lob à chaque frappe. Vous pourrez demander de rapporter le ballon au centre du terrain pour procurer l'espace nécessaire pour effectuer un lancer lob. Vous pourrez également adapter le niveau de sévérité à l'habileté des joueurs en permettant par exemple que le ballon flotte dans les airs en attendant qu'ils arrivent à bien maîtriser ce lancer.

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

Traverse Kin-Ball

Vos jeunes aiment le jeu gomme balloune/bulldog? Voici la version 2.0 de ce jeu! D'un côté du gymnase, nous retrouvons la rive KIN et de l'autre la rive BALL. Ces deux rives sont séparées par le fleuve OMNIKIN. Les joueurs (divisés en 3 équipes) débutent sur la rive KIN et l'entraîneur nomme une rive où les joueurs doivent se rendre sans se faire toucher par le ballon. Lorsque touché, un joueur doit écarter ses jambes à l'endroit où il a été touché. Pour se faire délivrer, un joueur de la même équipe doit passer entre les jambes du joueur touché lors d'une traversée. Pour ajouter de la difficulté, l'entraîneur peut imposer un décompte pour effectuer la traversée. Si un joueur ne se rend pas à la rive nommée avant la fin du décompte, il doit également s'immobiliser et écarter ses jambes.

Consigne de sécurité :

Afin d'éviter les blessures, assurez-vous que vous indiquez à vos joueurs de rester à l'écart des murs. Pour vous en assurer, nous vous suggérons d'utiliser une ligne qui sera la limite sur les côtés de la surface de jeu.

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