

Plan de leçon #28

Objectif de la semaine : Utiliser les lancers à effets : la courbe

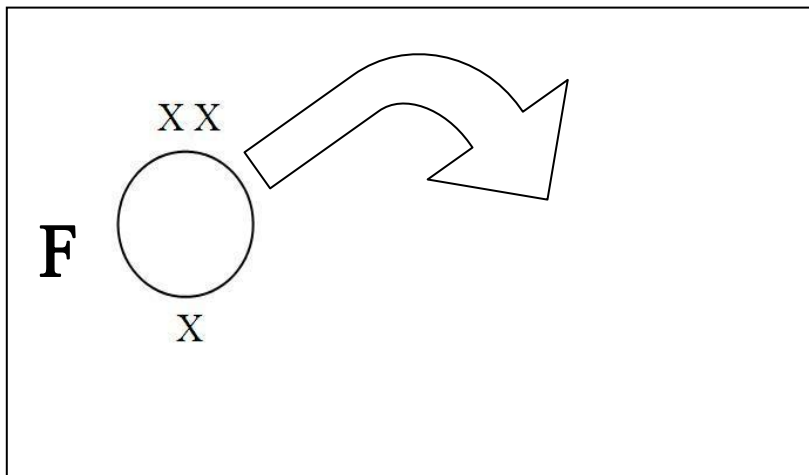
L'objectif de ce plan de leçon est conçu pour permettre à vos participants d'apprendre comment réaliser des lancers avec effets de manière à confondre les joueurs des équipes adverses de manière spectaculaire. Ces lancers à effets ne sont pas faciles à maîtriser et il faudra du temps à vos participants avant d'être capables de les utiliser.

Vous connaissez déjà un lancer qui produit un effet vers le bas tel que vu dans le *Plan de leçon #26* (le lancer tombant). Dans ce plan de leçon, nous apprendrons comment accomplir une courbe.

La courbe

Cet effet est relativement facile à exécuter, mais difficile à maîtriser. Il peut être utilisé dans plusieurs situations, mais est plus efficace lorsqu'utilisé près d'un mur ou entre deux joueurs.

Près d'un mur : En utilisant la courbe, les joueurs de l'équipe nommée penseront que le ballon se dirige vers l'extérieur, mais à cause de l'effet mis dans le ballon, le lancer restera à l'intérieur des limites du terrain ce qui surprendra les équipes en défense. (Voir l'image ci-dessous)



Entre deux joueurs : En utilisant la courbe entre deux joueurs de l'équipe adverse, le ballon passera très près du joueur le plus près et, au moment où l'effet sera visible, s'éloignera du second joueur l'empêchant de récupérer le ballon. (Voir les images ci-dessous)



Voici un lien du vidéo duquel ces images proviennent. Vous trouverez cette séquence à 1:35.

Nom du vidéo: Coupe du monde de KIN-BALL® 2009 Masculin

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=3sp-bxYtZlw>

Points-clés techniques :

Avant l'impact :

Les bras sont droits et les mains sont au niveau des épaules du frappeur. La motion des bras doit être parallèle au sol et au moment de l'impact, les mains du frappeur doit être en avant de celui-ci.

Au moment de l'impact :

La motion des bras doit être circulaire et le contact avec le ballon doit être au centre de celui-ci.

Après l'impact :

Les bras doivent continuer la motion circulaire après l'impact avec le ballon. Les bras doivent également demeurer parallèles au sol.

Le résultat :

La trajectoire du ballon est parallèle au sol et suit une trajectoire courbée. Le ballon courbera du côté où les bras étaient par rapport au corps au moment de l'impact.

Pour permettre à vos participants de bien assimiler ce mouvement, nous suggérons qu'ils pratiquent ce mouvement sans ballon et les laisser expérimenter à plusieurs reprises avec le ballon.

Jeux modifiés :

Afin d'encourager les participants à utiliser ces habilités en situation de match, nous vous suggérons d'utiliser le jeu modifié suivant peu importe l'âge de vos participants.

Évidemment avant de demander à vos participants d'exécuter ces lancers à effets au cours d'un match, nous vous suggérons de leur expliquer en détail les différents mouvements et de leur laisser un peu de temps pour les expérimenter avec le ballon. Vous pouvez également leur montrer les petites séquences vidéos afin qu'ils aient une idée de ce à quoi le résultat devrait ressembler.

Dans ce jeu modifié, nous vous suggérons de donner un point bonus à l'équipe chaque fois qu'un joueur y appartenant exécute un lancer courbe qu'il marque un point ou pas. À ce moment, les joueurs pourraient avoir de la difficulté à frapper le ballon avec la bonne trajectoire puisque ce n'est pas facile d'intégrer cette motion à leur geste de frappe habituel. À ce moment, il y aura sûrement beaucoup plus de fautes pour extérieur qu'il y en aurait normalement.

Après avoir joué pendant quelques minutes, vous pourrez ensuite mettre l'accent sur les différents points clés techniques tels que la trajectoire du lancer, l'endroit où les mains se retrouvent à la fin du mouvement et le moment choisi en situation de match pour 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.

Nous recommandons ce jeu modifié pour les joueurs de tous âges. Toutefois, ce n'est pas tous les joueurs qui auront la capacité et assez de puissance pour exécuter cette technique.

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

Le Camion Monstre

Tout d'abord, vous devrez placer vos participants en cercle autour de vous et leur demander de se coucher sur le dos. Puis un par un vous allez simplement rouler le ballon sur eux. Quand vous êtes sur un de vos participants, vous pourrez frapper le ballon avec plus ou moins de force. Lorsque vous frappez le ballon, assurez-vous qu'il est bien sur leur ventre et non dans leur visage.



Pour vos participants spéciaux vous pourrez donner un super coup tel que vous pouvez le voir sur la seconde photo.



De façon à bien doser la force des coups que vous donnez, nous vous suggérons de demander à l'un de vos collègues de vous le faire de manière à avoir une idée de la force que vous pourrez mettre dans vos coups.

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