

## *Plan de leçon #29*

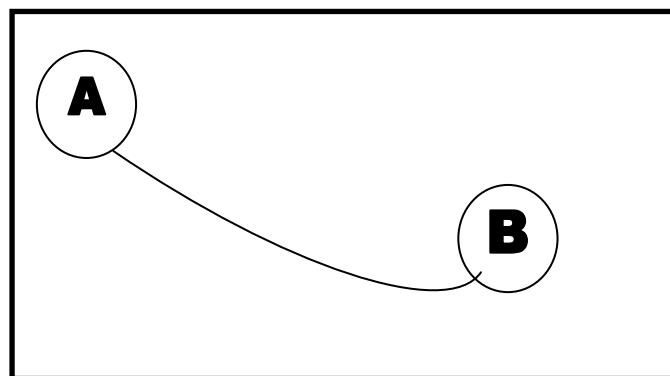
### *Objectif de la semaine : Utiliser les lancers à effets : la parabole*

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 appris à produire des lancers à effet, tels que le lancer tombant (*Plan de leçon #26*) et le lancer courbe (*Plan de leçon #28*). Dans ce plan de leçon, nous apprendrons comment accomplir le lancer à effet le plus spectaculaire : le lancer parabole!

### La parabole

Cet effet est de loin le plus difficile à exécuter et à maîtriser. C'est aussi le plus spectaculaire, mais ce n'est pas le plus utile. Lorsqu'il est bien exécuté, les équipes en défense penseront que le ballon est frappé en pente descendante. En fait, si vous regardez dans votre manuel « *Règlements officiels du sport KIN-BALL®* » à la page 16, vous y retrouverez l'image suivante qui représente la trajectoire du lancer parabole.



Pourquoi le lancer Parabole n'est pas une pente descendante?

Dans votre livre de règlements, si vous regardez la définition d'une pente descendante à la page 15, vous pourrez y lire ceci :

« c) *Trajectoire: Une partie de la trajectoire du ballon doit avoir une pente ascendante ou nulle.* »

Tel que vous pouvez le constater, il n'est pas précisé si cette partie de la trajectoire doit avoir lieu au début ou à la fin de la trajectoire, ce qui signifie que le lancer parabole est accepté.

### ***Points-clés techniques :***

#### *Avant l'impact :*

Les bras sont droits et les mains sont un peu plus hautes que les épaules du frappeur.

#### *Au moment de l'impact :*

Le contact avec le ballon doit se faire légèrement plus haut que le centre du ballon.

#### *Après l'impact :*

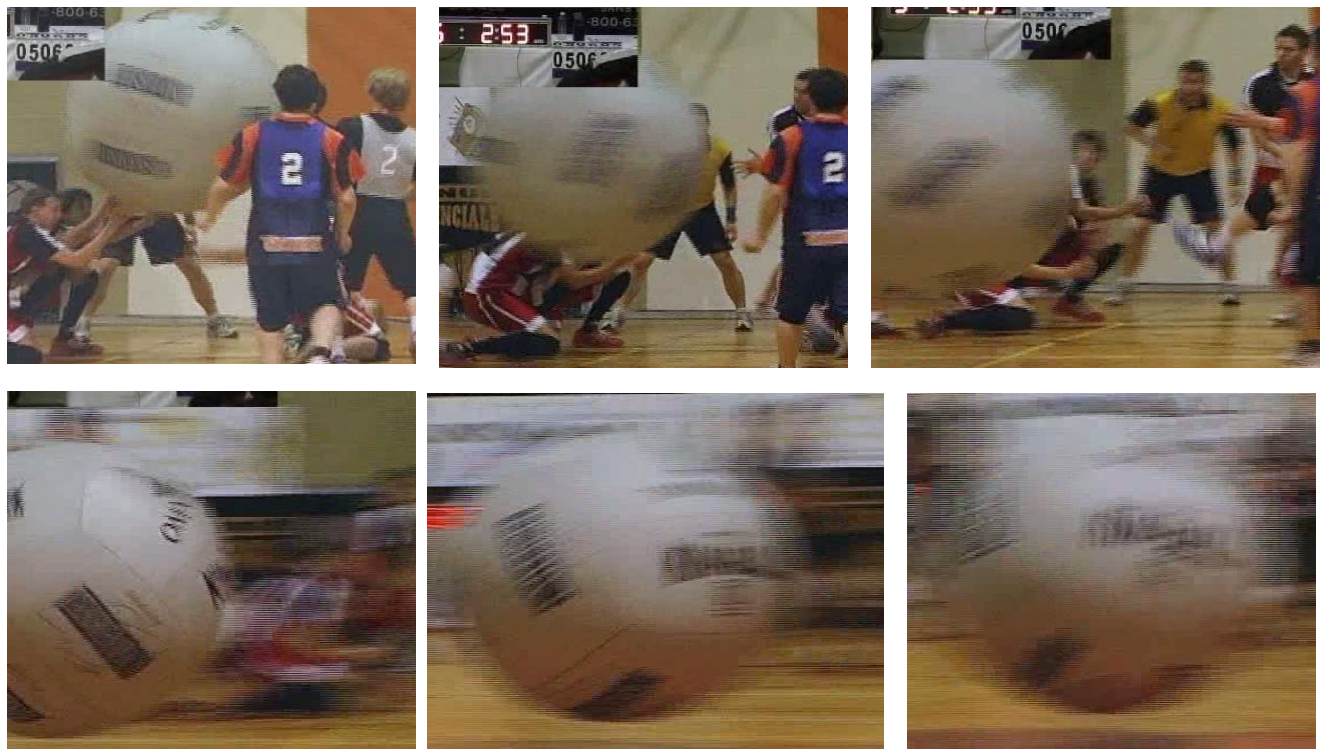
Les bras doivent terminer en bas des genoux et vers l'avant (mouvement de coup de hache).

#### *Le résultat :*

Le ballon prend une trajectoire descendante et à son point le plus bas remonte légèrement.

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.

Vous pouvez observer les images ci-dessous pour bien voir le changement de trajectoire qui amène le ballon d'une pente descendante à une pente nulle ou ascendante.



Étant donné que ces images ne sont peut-être pas suffisamment claires, nous aimerions vous proposer de les revoir dans leur séquence originale dans une courte vidéo. Pour l'obtenir ....

Vidéo :

Lien :

### **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 le lancer parabolique 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 parabolique 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 pentes descendantes 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*

### **Les 4 coins**

Tout d'abord, vous devez diviser le groupe en 4 équipes égales et diviser le terrain en 4 coins. Placez chacune des équipes dans un des carrés et les joueurs ne doivent pas le quitter.

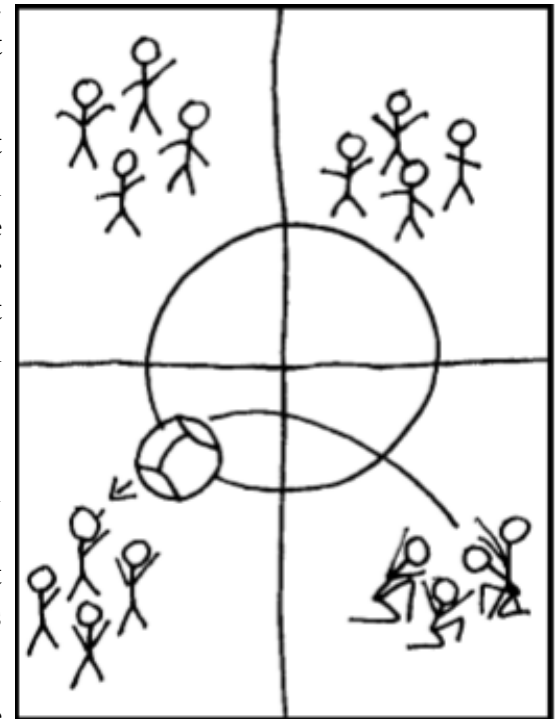
Le ballon doit être lancé d'un carré à l'autre et tous les joueurs d'une équipe doivent être en contact avec le ballon et sous celui-ci pour le lancer vers un autre coin. Le lancer doit avoir une trajectoire ascendante et les équipes doivent attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Il est possible de jouer avec 2 ballons.

Le jeu peut être joué avec ou sans pointage.

1 – Si le ballon tombe, il est récupéré et le jeu continue.

2 – L'équipe lançant le ballon marque un point lorsque le ballon touche le sol dans un des coins adverses.

Vous pouvez désigner un capitaine par équipe qui se chargera de l'ordre des lanceurs dans son équipe.



Consigne de sécurité :

*Afin d'éviter les blessures, assurez-vous que vous indiquez à vos joueurs de ne pas lancer le ballon directement sur un joueur adverse.*

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](mailto:info@kin-ball.com)