

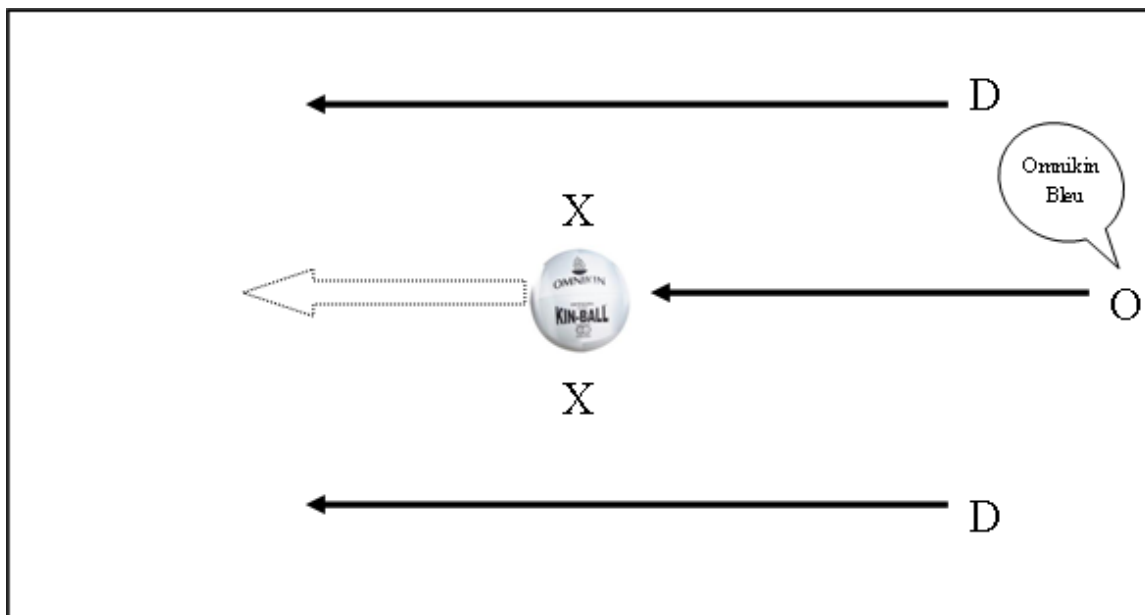
Plan de leçon #30

Objectif de la semaine : Améliorer la vitesse de jeu partie 2

Vous avez remarqué que vos participants ont bien intégré la vitesse dans leur jeu (tel que vu dans les *Plans de leçon #5 et #8*) et qu'ils relancent rapidement après le troisième contact. Par contre, vous avez aussi remarqué que vos participants n'arrivent pas toujours à temps à leur position défensive pour être en mesure de récupérer le ballon. L'objectif de ce bulletin est d'améliorer la réaction et la vitesse des joueurs lorsqu'en situation de retour à la défensive.

Éducatif :

Avant le départ de l'exercice, il doit y avoir un soutien du ballon par deux joueurs au centre du gymnase. Également, il doit y avoir trois joueurs, un à côté de l'autre, qui sont couchés sur le ventre ou en position offensive individuelle. Le joueur au centre doit être plus reculé que les deux autres. Au moment du coup de sifflet, les trois joueurs doivent se lever et courir. Celui du centre doit faire une appellation rapide et se rendre le plus hâtivement possible au ballon pour effectuer un lancer. Les deux autres joueurs doivent se rendre à temps pour récupérer le ballon. *Voir l'illustré ci-dessous.*



Cet éducatif permet aux joueurs d'améliorer leur vitesse afin de se rendre rapidement au ballon pour effectuer un lancer. L'objectif est de lancer le ballon avant que les joueurs en défensive soient en mesure de le récupérer.

L'éducatif du tombeau permet également aux joueurs en défensive d'améliorer leur temps de réaction et leur vitesse afin de retourner rapidement à leur position défensive. On simule ainsi la transition de l'offensive à la défensive.

ROTATION: Les participants peuvent changer de position à chaque fois qu'ils exécutent l'exercice. Vous pouvez également demander aux joueurs de changer de position à tous les une ou deux minutes.

Cet éducatif peut être fait avec des 5^e et 6^e années du primaire et est très efficace avec des participants du secondaire.

Jeux modifiés :

Pour encourager vos participants à utiliser la vitesse en situation de jeu, vous pouvez utiliser ces jeux modifiés.

Le **premier** jeu modifié est similaire à celui vu dans le Bulletin #5. Si l'équipe ne réussit pas à lancer le ballon à l'intérieur de 5 secondes, l'équipe recevra une faute pour « faute de temps ». Dépendant de la vitesse du groupe, vous pouvez aussi faire le même exercice mais avec quatre ou trois secondes pour lancer le ballon après le troisième contact. N'utilisez pas ce jeu modifié pendant plus de 5 minutes car vos participants se fatigueront rapidement.

Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (5^e-6^e année du primaire et de niveau secondaire).

Le deuxième jeu modifié met l'emphase sur la transition entre l'offensive et la défensive. Lorsqu'un joueur ne retourne pas immédiatement et rapidement après que le ballon soit lancé par son équipe, celui-ci recevra une faute pour « faute de temps ».

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

Jeu de la semaine

Pousse - Botte

Avant de débiter, demandez aux participants de se placer en cercle autour de vous. Par la suite, l'entraîneur testera l'écoute et les réflexes des participants. Un à la suite de l'autre, l'entraîneur lancera le ballon vers un joueur. Avant de lancer, l'entraîneur doit dire soit **POUSSE**, soit **BOTTE**. Le participant doit alors faire le contraire. Si l'entraîneur dit « pousse », le participant doit botter le ballon et si l'entraîneur dit « botte », il doit repousser le ballon. Lorsqu'un participant fait la mauvaise action, il s'assoit en attendant la prochaine partie. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un seul joueur.

Vous devez lancer le ballon pour que celui-ci arrive à la hauteur des hanches du participant. Le lancer ne doit pas être dirigé de façon puissante. Pour rendre le jeu de plus en plus difficile, vous pouvez donner la consigne de plus en plus tard (avant de lancer, en lançant, juste après avoir lancer, etc).

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