

## *Plan de leçon #3*

### *Objectif de la semaine : Le contrôle à deux joueurs*

De façon à développer l'habileté des joueurs à contrôler le ballon, nous vous suggérons d'abord de débiter avec un éducatif suivi d'un jeu modifié. En jeu, les joueurs peuvent utiliser cette habileté pour rapporter le ballon au centre du gymnase ou les options de frappe sont plus nombreuses que près d'un mur.

Voici l'ensemble des éléments technique de cette habileté :

- Les deux joueurs doivent être un en face de l'autre.
- Les mains des joueurs sont sur le côté du ballon.
- Les joueurs ne se voient pas.
- Chaque joueur exerce une légère pression sur le ballon avec ses mains.

### **Éducatif:**

L'éducatif est une course à relais :

Tous les participants sont placés en paire à une extrémité du gymnase. Ils doivent alors prendre le contrôle du ballon en respectant les éléments techniques se trouvant ci-dessus et courir de côté tout en gardant le contrôle du ballon jusqu'à ce qu'ils arrivent de l'autre côté. Une fois rendus, les joueurs placent un genou au sol et dépose le ballon au sol. Par la suite ils se relèvent, reprennent le contrôle du ballon en le gardant à la bonne hauteur et reviennent à leur point de départ où ils le remettent à la prochaine paire.

Continuez cet exercice jusqu'à ce que chaque paire ait complété la course. Si vous avez suffisamment de temps et d'espace, vous pouvez répéter l'exercice jusqu'à ce que tous aient réussi parfaitement.

Étant donné que la grande majorité d'entre vous n'avez qu'un ballon, pour donner un peu de défi à vos joueurs vous pouvez les mettre en compétition les uns avec les autres en les chronométrant et ainsi instaurer une petite compétition entre les paires.

## Jeux modifiés :

Afin d'encourager les participants à utiliser cette habileté en situation de jeu, 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 lorsque les deux premiers joueurs à toucher le ballon réussissent à établir un contrôle à deux avant que le troisième joueur ne touche au ballon. En travaillant ainsi, l'équipe effectuant le contrôle à deux recevra davantage de points et sera d'autant plus impliquée dans le jeu que les deux autres. Afin d'éviter que ce soit toujours la même équipe qui se fait attaquer, nous vous recommandons de bien équilibrer vos équipes et nous suggérons de remettre les points à zéro à toutes les deux minutes.

Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus jeunes (de niveau primaire).

Le **second** jeu modifié consiste à contraindre les deux premiers joueurs en défense à toucher le ballon à en prendre le contrôle de façon adéquate et de le ramener au centre du gymnase avant l'établissement du troisième contact. Si le troisième contact s'effectue avant que le déplacement n'ait été complété, l'équipe recevra une faute pour offensive illégale. 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.

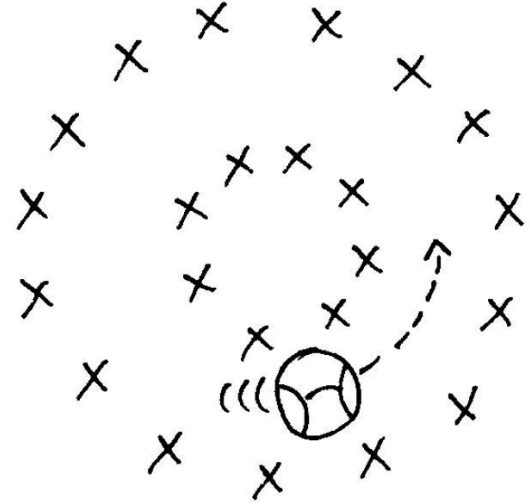
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

**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*

### **Démarrez les moteurs**

Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit cercle à l'intérieur. Les 2 cercles se font face et sont séparés par la largeur du ballon. Tous les joueurs poussent le ballon avec leurs mains, entre les 2 cercles. L'objectif du jeu est de faire rouler le ballon sur la piste de course (entre les cercles) pour un nombre prédéterminé de tours. Vous pouvez débuter avec 5 tours et voir de combien de temps le groupe a besoin pour compléter la course dans une direction. Puis en faisant tourner le ballon dans l'autre direction, le groupe devra essayer de réaliser la course encore plus rapidement. Vous pouvez évidemment faire varier le nombre de tours.



Consigne de sécurité :

*Afin d'éviter les blessures, assurez-vous que vous indiquez à vos joueurs que le ballon doit toujours être en contact avec le sol et qu'ils ne doivent pas utiliser leurs pieds.*

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)