

Plan de leçon #8

Objectif de la semaine : Dernier au ballon frappe

L'objectif de cette semaine est conçu pour améliorer davantage la vitesse de vos équipes lors de la transition Défense-Attaque. Très efficace lorsqu'utilisée en combinaison avec la frappe en prolongation (*Plan de leçon #7*), cette façon de désigner le frappeur est logique et est peut-être même déjà utilisée par vos joueurs même si vous ne leur avez pas montré.

La stratégie « dernier au ballon frappe » consiste à identifier le frappeur en fonction de la direction dans laquelle le lancer à attraper est fait. Étant donné que les joueurs devront tous se regrouper sous le ballon pour effectuer la frappe suivante, en faisant en sorte que le dernier joueur à arriver au ballon frappe, vous diminuerez de façon significative la durée de la transition Défense-Attaque.

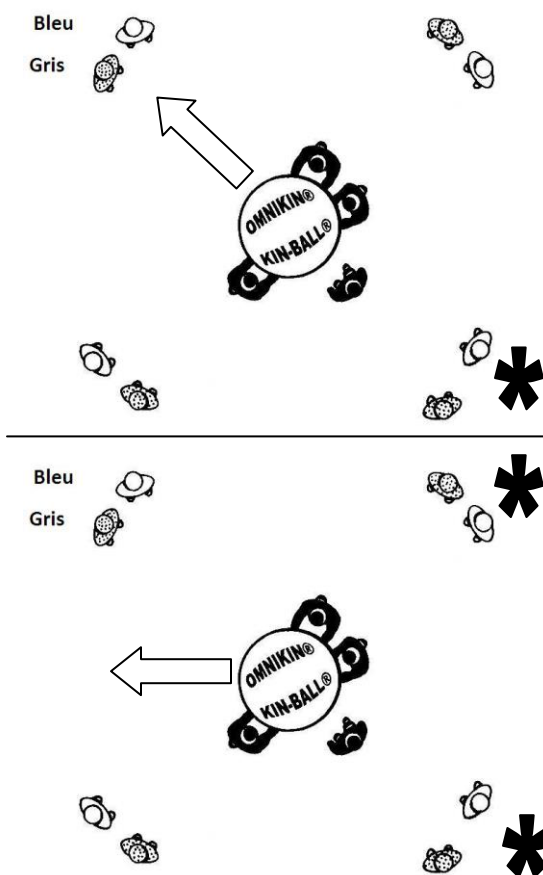
Fonctionnement :

Si le ballon est frappé directement sur un joueur dans un coin, le joueur positionné dans le coin opposé sera le frappeur.

Dans l'image, la flèche représente la frappe de l'équipe des noirs et l'astérisque (*) le joueur qui frappera le ballon.

Si le ballon est frappé entre deux joueurs, c'est l'un des joueurs situés du côté opposé qui devra frapper. Ces deux joueurs devront donc communiquer pour savoir lequel des deux prendra la frappe.

Dans l'image, la flèche représente la frappe et l'astérisque (*) les joueurs qui devront communiquer afin de savoir qui frappera le ballon.



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 que l'équipe est en mesure d'effectuer la relance, à la suite d'une réception, en moins de 5 secondes et en ayant recours à la stratégie du dernier au ballon. De façon à faciliter l'apprentissage de cette habileté, vous voudrez probablement donner des numéros à vos joueurs afin de les aider à comprendre quand ils auront à frapper. Aussitôt que le ballon est frappé, vous pourriez aussi indiquer aux équipes, quel joueur devrait être le frappeur et ainsi les aider à comprendre cette tactique.

Vous pouvez ajuster la vitesse de votre décompte au niveau de jeu des participants.

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.

Assurez-vous également que, lorsque vous recommencerez à jouer, les joueurs les plus rapides ne se retrouvent pas toujours sous le ballon parce qu'ils auront été les premiers à s'y rendre.

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

Pour le **second** jeu modifié, vous voudrez faire travailler vos élèves sur le plan de la communication afin qu'ils apprennent à maîtriser cette stratégie. Pour se faire, chaque équipe devra trouver une façon d'identifier le dernier joueur à se rendre au ballon, et ce, sans utiliser leur voix. La seule chose que les joueurs seront autorisés à dire est l'appellation. Par exemple, le joueur se trouvant dans le coin opposé à la frappe pourrait lever son bras dans les airs de façon à

montrer à ses coéquipiers qu'il sera le frappeur. Si ce joueur n'est pas celui se trouvant dans le coin opposé, l'équipe recevra une faute pour offensive illégale. Si le ballon est frappé entre deux joueurs, les deux autres devront donc trouver une façon de déterminer lequel sera le frappeur.

Lorsque vous sentirez que vos joueurs ont bien compris la stratégie, vous pourriez ajouter un peu de piquant en leur donnant un compte à rebours de 5 secondes de façon à les forcer à jouer le ballon de l'endroit où ils l'auront attrapé.

Assurez-vous encore une fois, lorsque vous recommencerez à jouer, que les joueurs les plus rapides ne se retrouvent pas toujours sous le ballon parce qu'ils auront été les premiers à s'y rendre.

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).

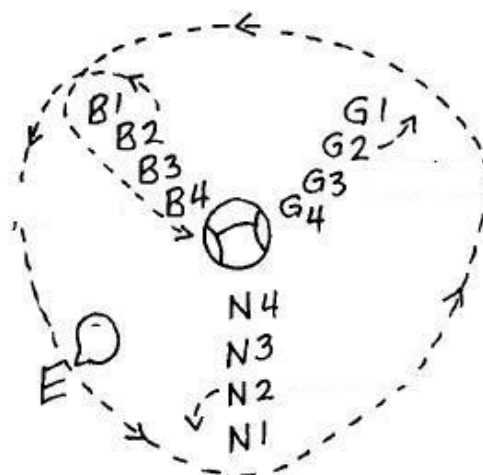
RAPPEL : L'utilisation d'un jeu modifié ne devrait pas se faire pour la totalité du temps alloué au jeu. Vous ne devriez utiliser ce jeu que pour un maximum de 10 minutes si votre activité dure une heure.

Jeu de la semaine

Taxi, Autobus, Métro

Les joueurs sont divisés en trois équipes. Chacune des équipes est debout en file, un derrière l'autre, le premier ayant les pieds sur la ligne du cercle central. Chacun des joueurs porte un numéro en commençant de l'avant de la file vers l'arrière.

L'entraîneur indique un moyen de transport (taxi, autobus ou métro) et nomme ensuite un numéro. Le numéro nommé doit courir vers leur droite, faire un tour du cercle en passant derrière les files des équipes adverses et revenir derrière la leur. Si l'entraîneur a dit :



Taxi : les joueurs doivent slalomer entre les joueurs restants de leur file et toucher au ballon qui est au centre du cercle.

Autobus : les joueurs doivent faire le saute-mouton par-dessus les joueurs restant de leur file et toucher au ballon qui est au centre du cercle.

Métro : les joueurs doivent passer entre les jambes des joueurs restants de leur file et toucher au ballon qui est au centre du cercle.

Le premier joueur qui touche au ballon accorde un point à son équipe.

Consigne de sécurité :

Afin d'éviter les accidents, assurez-vous que la traversée de la file (slalom, saute-mouton et entre les jambes) soit faite de manière sécuritaire.

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