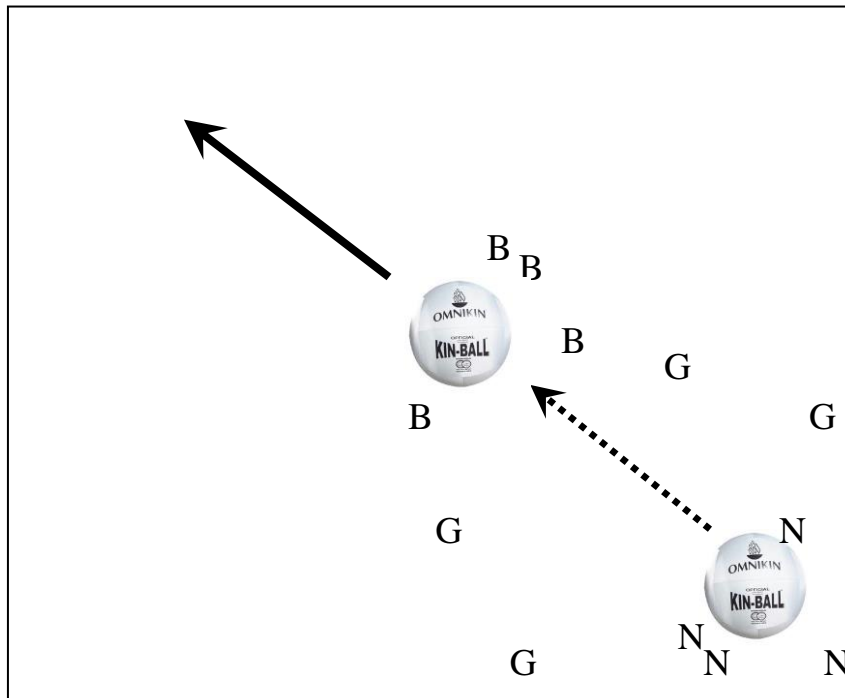


Plan de leçon #7

Objectif de la semaine : Améliorer la qualité des lancers partie 2

De façon à permettre à vos joueurs d'utiliser la vitesse comme arme contre les équipes adverses, l'objectif de cette semaine se nomme la frappe en prolongation.

Vous trouverez les détails concernant la frappe en prolongation à la page 35 de votre « *Manuel d'apprentissage du sport KIN-BALL®* », au point 10.5 sous l'appellation « la grande diagonale ». La frappe en prolongation est une façon efficace d'utiliser la vitesse et consiste à prolonger la trajectoire de la frappe de l'équipe précédente suite à la récupération par l'équipe en défense. Pour l'expliquer à vos participants, vous pourrez l'illustrer en leur expliquant que si la frappe est faite dans la continuité de la précédente, les joueurs de l'équipe ayant effectué la première frappe n'auront pas le temps de reprendre leur coin et de défendre tout l'espace de jeu. Voici une illustration de la frappe en prolongation. L'équipe des noirs, partant du coin, attaque l'équipe des bleus qui relance rapidement le ballon dans la même direction.



Éducatif

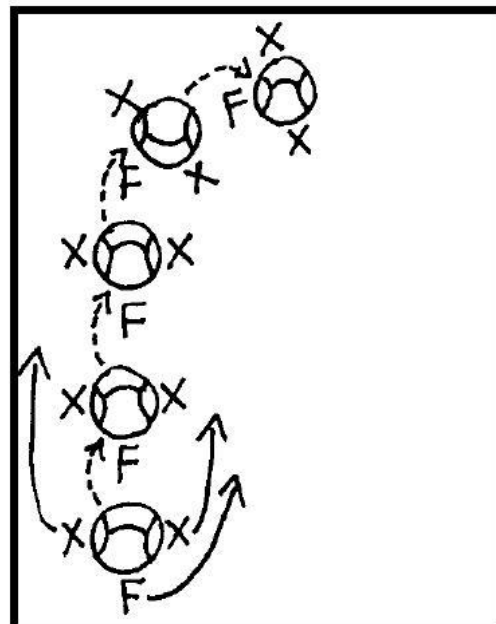
De façon à développer cette habileté chez vos joueurs, utilisez l'exercice suivant qui se nomme « Frappe et Suit ».

Frappe et Suit

Les équipes sont formées de trois joueurs (un frappeur et deux joueurs qui soutiennent le ballon). Une équipe est en possession du ballon alors que les autres sont placées devant. L'équipe en possession du ballon procèdera alors à une appellation et frappera ensuite le ballon à l'équipe suivante en faisant une frappe contrôlée.

Les joueurs de l'équipe suivante devront ensuite prendre contrôle du ballon et le relancer à la suivante après avoir fait une appellation.

Une fois que l'équipe a frappé, elle devra aller se placer derrière les suivantes comme le présente l'illustration ci-contre. Cet exercice peut être effectué de façon continue autour du gymnase jusqu'à ce qu'une rotation complète (ou plus) autour de celui-ci soit complétée.



De façon à ce que l'exercice fonctionne bien, assurez-vous de mentionner à vos participants qu'ils doivent garder le contrôle de leurs frappes. La frappe devrait être parallèle au sol afin que le ballon aboutisse entre les deux joueurs qui doivent attraper le ballon.

Si le ballon devait toucher le sol, poursuivez tout de même l'exercice.

Jeu modifié

Afin d'encourager les participants à utiliser cette habileté en situation de match, vous pouvez utiliser le jeu modifié décrit ci-dessous.

Le jeu modifié consiste à donner un point bonus à une équipe chaque fois que cette dernière est en mesure de compléter une frappe en prolongation pendant le match. C'est donc dire que chaque fois qu'une équipe réussira à prolonger la trajectoire de la frappe précédente, elle recevra un point.

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. Vous remarquerez alors que les équipes à l'attaque risqueront fort d'éviter de frapper le ballon au centre du terrain pour éviter de se faire prendre au piège par cette stratégie. Les stratégies pour éviter cette tactique feront l'objet de l'objectif du *Plan de leçon #9*.

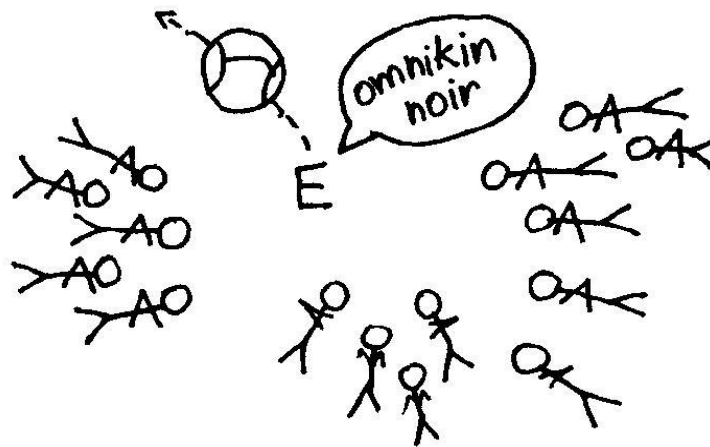
Si vous utilisez ce jeu modifié, afin d'éviter que ce soit toujours la même équipe qui se fait attaquer, nous vous recommandons de bien équilibrer vos équipes et vous suggérons de remettre les points à zéro toutes les deux minutes.

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

Bombe à rebours

Les joueurs sont tous dispersés et couchés au sol (ou assis ou accroupis). L'entraîneur lance le ballon très haut dans les airs tout en nommant une couleur (Ex. : « Omnikin noir »). Les joueurs de l'équipe nommée doivent se lever et attraper le ballon avant qu'il ne tombe au sol. Si cette équipe l'échappe, un point est accordé aux deux autres équipes. Si elle réussit à l'attraper, cette équipe a 5 secondes pour se positionner en offensive et lancer en appelant l'entraîneur (Ex. : « Omnikin Nat »). Une fois le ballon attrapé, c'est l'entraîneur qui refait le lancer et les joueurs se replacent à leur position initiale. L'équipe ayant lancé remporte un point si l'entraîneur l'échappe. Modifier la hauteur des lancers afin d'augmenter ou de diminuer la difficulté.



Consigne de sécurité :

Afin d'éviter les blessures, assurez-vous de lancer le ballon à un endroit où l'équipe nommée aura suffisamment d'espace pour réaliser son lancer sans risquer de marcher sur les joueurs des autres équipes.

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