

Kin-Ball (3)

Cette troisième et dernière fiche de ce cycle consacré au kin-ball propose une approche plus technique essentiellement destinée à des adultes. Elle rappelle les bases de l'initiation, présente la technique de frappe du ballon et propose des exemples de stratégies offensives individuelles et collectives.

INITIATION

DISPOSITIF ET JEU

Le groupe de 12 joueurs est divisé en trois équipes de 4 munies de dossards de couleur différente, avec pour matériel un ballon de kin-ball.

1. EXPLIQUER LE BUT DU JEU :

- Nombre d'équipes
- Limites du terrain
- Langage du Kin-Ball
- Techniques de lancer

2. EXPLIQUER LA POSITION OFFENSIVE :

- Individuelle : bras, tête, jambes
- En équipe : 3 personnes en position individuelle autour du ballon en triangle (tête baissée)

3. EXPLIQUER LA POSITION DÉFENSIVE :

- Individuelle : Bras, tête, jambes et pieds
- En équipe :

En carré à environ 3-4 mètres (10-12 pi) autour du ballon

Pratiquer le déplacement du carré défensif en tenant le ballon et en se promenant dans le gymnase

Donner les numéros 1 à 4 à chaque joueur et faire des cellules A et B

4. SIMULATION DE LANCER :

- L'entraîneur tient le ballon par l'encolure lors du lancer
- Lorsque les joueurs ont compris le fonctionnement du carré défensif et de la position offensive, les laisser lancer pour de vrai

5. CHANGEMENTS :

- Après 3 ou 4 minutes de jeu, effectuer un changement de joueurs (voir les changements dans le document présent)

6. REFAIRE LA SIMULATION DE LANCER AVEC LES NOUVEAUX JOUEURS SUR LE TERRAIN.

7. JEU RÉGULIER EN EXPLIQUANT LES RÈGLEMENTS QUI N'ONT PAS ENCORE ÉTÉ ÉNONCÉS.

EVALUATION DES JOUEURS

L'élève est capable de :

GÉNÉRAL

- 1- utiliser l'appellation adéquate
- 2- Contrôler le ballon à deux joueurs
- 3- Attaquer l'équipe en tête
- 4- Effectuer des feintes corporelles
- 5- Réussir à relever le ballon avec le pied
- 6- Contrôler le ballon seul

RÉUSSIR LA POSITION

- 7- Défensive individuelle
- 8- Offensive individuelle
- 9- Défensive d'équipe
- 10- Offensive d'équipe
- 11- Déplacement rapide pour passer de la défensive à l'offensive
- 12- Demi-lune

RÉUSSIR LE LANCER

- 13- Poussé
- 14- Mains liées
- 15- Frapper le ballon parallèle au sol

COOPÉRATION ET COMMUNICATION, STRATÉGIE

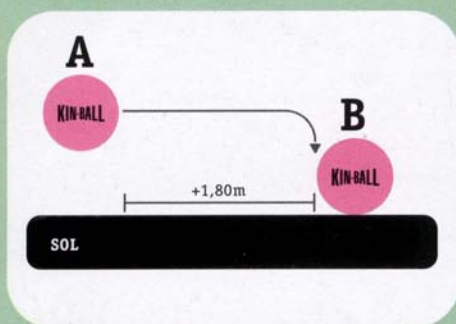
- 16- Communiquer avec les joueurs de son équipe
- 17- Aider les coéquipiers en difficultés
- 18- Énoncer l'appellation après 2 contacts
- 19- Déplacer le ballon à deux joueurs
- 20- Déplacer le ballon vers le centre

Philippe Brenot



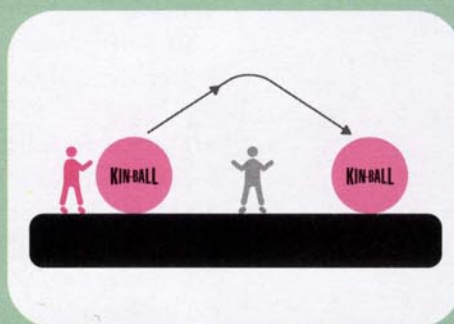
TECHNIQUES DE FRAPPE

Olivier Bouvet



LE LANCER TOMBANT MAINS LIÉES

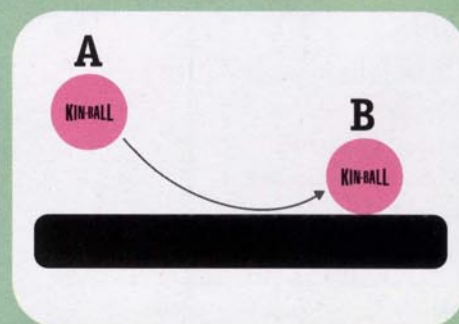
1. Avancer en pas chassés
2. Placer le pied d'appui (même côté que le bras qui frappe) près du joueur qui tient le ballon.
3. Faire une légère rotation des hanches, du tronc, des épaules et finalement du bras qui frappe.
4. Le mouvement doit être de bas en haut.
5. Terminer le mouvement le plus haut possible.
6. La trajectoire du ballon doit être horizontale et se terminer en tombant brusquement (d'où son nom).
7. Zone d'impact sur le ballon : Légèrement en-dessous du milieu.
8. Zone d'impact sur le bras : l'extérieur du bras, du poignet jusqu'au coude.



LE LOB À 2 BRAS

1. Avancer face au ballon
2. Placer le pied d'appui au centre du ballon et presque sous celui-ci.
3. Faire une extension du tronc. Commencer le mouvement penché vers l'avant et se relever au moment du lancer. Frapper le ballon avec les deux bras en même temps et avec la même force.
4. Le mouvement doit être de très bas en haut.
5. Terminer le mouvement le plus haut possible.
6. La trajectoire du ballon doit être en forme de cloche et retomber rapidement derrière les joueurs adverses.
7. Zone d'impact sur le ballon : Dans le tiers inférieur du ballon.
8. Zone d'impact sur le bras : L'intérieur du bras, du poignet jusqu'à la moitié du bras, avec le coude légèrement fléchi.

● Cette technique est à utiliser lorsque les joueurs sont près du ballon.



L'HYPERBOLE MAINS LIÉES

1. Avancer en pas chassés
2. Placer le pied d'appui (même côté que le bras qui frappe) près du joueur qui tient le ballon.
3. Faire une rotation succincte des hanches, du tronc, des épaules et finalement du bras qui frappe.
4. Le mouvement doit être de haut en bas.
5. Terminer le mouvement le plus bas possible.
6. La trajectoire du ballon doit être descendante et remonter légèrement à la fin en forme d'hyperbole (d'où son nom).
7. Zone d'impact sur le ballon : au-dessus du milieu.
8. Zone d'impact sur le bras : l'extérieur de l'avant-bras, du poignet jusqu'au coude.

● Cette technique peut être à la fois utilisée lorsque les joueurs sont loin ou près du ballon.

STRATÉGIES OFFENSIVES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

STRATÉGIE OFFENSIVE INDIVIDUELLE

A) LANCER DANS LES ESPACES LIBRES ENTRE LES JOUEURS

Diriger les lancers aux endroits où il n'y a pas de joueur adverse. Donc, visualiser les espaces libres avant d'effectuer le lancer.

B) ÉVITER LE CENTRE

Un lancer au centre du terrain permet à l'équipe adverse de relancer rapidement et ce, dans n'importe quelle direction. Un lancer en direction des murs donne plus de temps à l'équipe attaquante de se replacer en position de défense et donne moins de possibilités à l'équipe nommée de lancer. Donc, il est préférable d'éviter de lancer au centre du terrain.

LES STRATÉGIES D'ÉQUIPE

A) SE DÉPLACER VERS UN COIN

L'équipe en possession du ballon se déplace vers un coin du terrain et prend position à environ 4-5 mètres (12-15 pi) du mur. Le lancer est effectué en direction de ce même coin.

B) ATTAQUER L'ÉQUIPE AYANT LE PLUS HAUT POINTAGE

Nommer l'équipe qui a le plus de points pour essayer de la pousser à la faute et la rattraper au décompte des points.

C) ORDRE DES LANCEURS

Chaque joueur a un numéro de lanceur : cette stratégie est utilisée avec des joueurs débutants pour permettre à tous les joueurs de lancer également. C'est le rôle du capitaine de l'équipe d'annoncer le prochain numéro de lanceur.

Le lanceur est celui qui arrive le dernier au ballon : le dernier joueur à arriver au ballon est automatiquement celui qui lancera, et ce, le plus rapidement possible. Cette stratégie ne peut être utilisée si le dernier joueur qui arrive au ballon s'avère être celui qui vient de lancer.

D) RELANCER RAPIDEMENT LE BALLON DÈS LE TROISIÈME CONTACT AU BALLON

Parce que le Kin-Ball est un sport de vitesse, afin d'augmenter la rapidité du jeu, il est recommandé de se placer en position offensive à l'endroit du premier contact (soit de « geler » le ballon) et de lancer le ballon dès qu'il y a trois contacts.

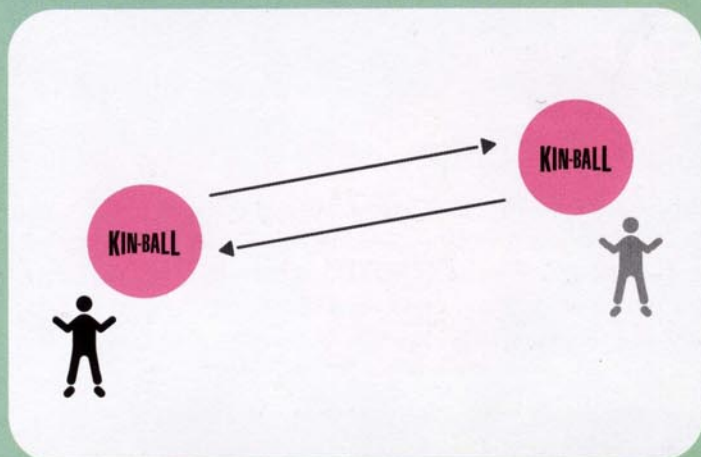
E) LA PASSE

Lorsqu'un joueur reçoit le ballon près d'un obstacle ou d'un mur, il peut effectuer une passe à un coéquipier vers le centre du terrain pour procurer à son équipe une meilleure position pour faire le lancer.



Olivier Bouvet

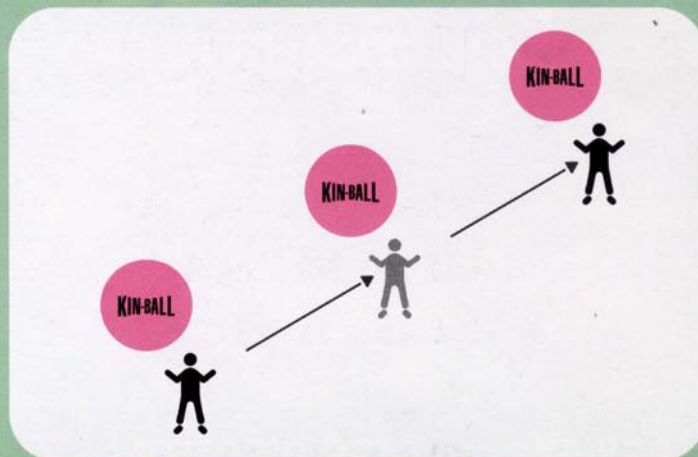
STRATÉGIES DÉFENSIVES D'ÉQUIPE



LE BOOMERANG

Consiste à relancer le ballon à l'équipe qui vient de lancer, et ce, au même endroit où il a été lancé. Cette stratégie occasionne un arrêt brusque et un changement de direction dans la course des adversaires.

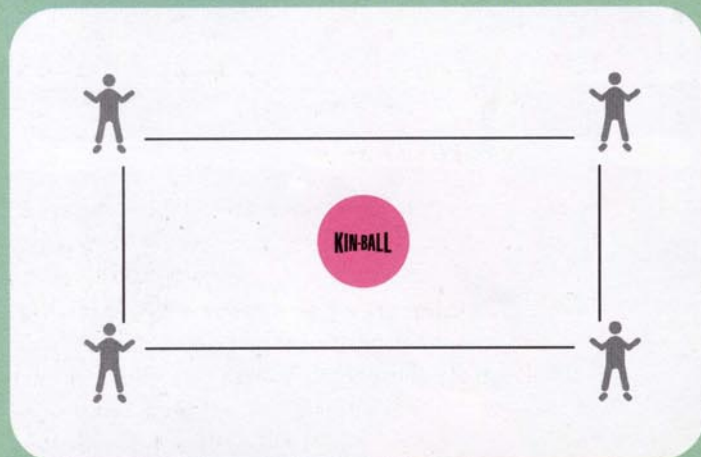
Exemple : l'équipe des noirs est dans un coin pour effectuer le lancer. Les gris attrapent le ballon et relancent aux noirs dans le même espace.



LA GRANDE DIAGONALE

L'objectif de cette stratégie est de provoquer le plus grand déplacement possible de l'équipe qui vient de lancer. Il suffit de relancer le ballon dans la direction opposée (diagonale) au lancer précédent.

Exemple : L'équipe des noirs lance aux gris à partir d'un coin vers le centre du terrain. Les gris attrapent le ballon au centre et le lancent rapidement vers le coin opposé.

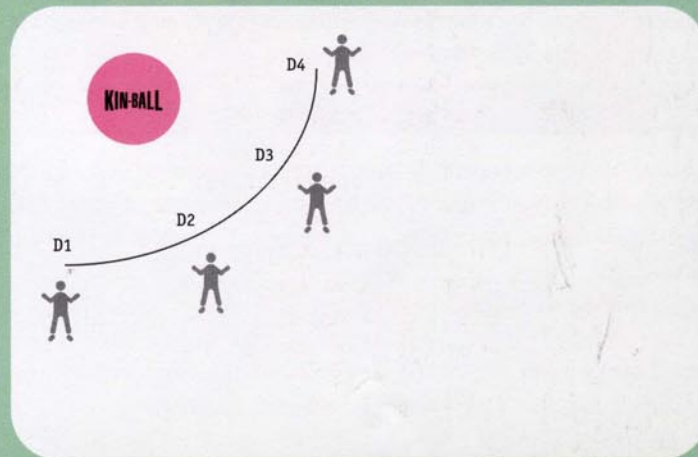


LA FORMATION EN CARRÉ

Cette stratégie est celle enseignée en tout premier lieu, car elle est simple à comprendre et elle est aussi très efficace.

Objectif : Cette stratégie défensive permet à tous les joueurs de surveiller un coin du terrain.

Méthode : Chaque joueur possède un numéro qui est associé à un coin. Peu importe le déplacement du ballon, il doit rester dans son coin, à une distance d'environ 2 à 3 mètres du ballon.



LA FORMATION EN DEMI-LUNE

Objectif : couvrir la plus grande partie du terrain lorsque le ballon est lancé à partir d'un coin.

Méthode : Les joueurs se placent en demi-lune autour du ballon. Il est important que les joueurs D1 et D4 soient à moins de 2 mètres du mur afin de bloquer les lancers près du mur. Les joueurs D2 et D3 couvrent le reste du terrain.

CONTACTS POUR EN SAVOIR PLUS OU OBTENIR DES PRÉCISIONS TECHNIQUES :

- Olivier Bouvet :
www.monsite.wanadoo.fr/Kinball
- Eric Le Gall : 02 96 94 16 08
ou usep@wanadoo.fr
- Lionel Thomas : 01 43 58 97 57
ou lthomas@laligue.org