

Kin-Ball: Jeux modifiés

Jouer au Kin-Ball demeure la meilleure manière d'apprendre! Cependant, il est parfois difficile de se focaliser sur des objectifs précis en disputant des matchs. Le jeu modifié – en ajoutant, retirant ou modifiant des règles – est une alternative judicieuse.



Deux équipes

Jouer à deux équipes augmente le rythme et oblige les joueurs à rester concentrés puisqu'ils sont toujours impliqués dans l'action. C'est une excellente formule pour travailler le gel par exemple.

Trois joueurs

Jouer à trois joueurs par équipe, au lieu de quatre, offre plus d'opportunités de marquer des points et force les défenseurs à couvrir plus de terrain. Cette forme de jeu permet de travailler la vision offensive, l'anticipation et la technique de glissade.

Plus petit ou plus grand

Agrandir ou réduire la grandeur du terrain contraint les joueurs à adapter leurs frappes à l'espace disponible. Un petit terrain améliore la précision des lancers, un grand terrain augmente la puissance de la frappe et génère plus de situations de gel.

Bonus ou malus

Quand on veut travailler une technique ou une stratégie bien précise, les bonus et malus sont une excellente option. Donner plus de points à un joueur qui récupère un ballon en glissade ou enlever des points à une équipe qui ne fait pas de gel sont deux exemples possibles.

Trois ou cinq secondes

Cette consigne augmente le rythme, car elle contraint les joueurs à jouer rapidement. L'entraîneur procède à un décompte de trois, respectivement cinq secondes selon le niveau des joueurs: si l'équipe ne réussit pas à effectuer un lancer dans le temps imparti, une faute est sifflée. Le décompte commence au premier contact avec le ballon et/ou directement après une faute. Le gel est ainsi entraîné de façon continue.

Source: Patrick Brulhart, Johan Goeri, Zoe Marci, Daniel de Martini, Marc-André Morin (Fédération suisse de Kin-Ball)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO