

Kin-Ball: Frappes et glissade

Une frappe correcte est la base d'une attaque maîtrisée et précise. Tandis qu'une glissade effectuée au bon moment et avec justesse permet de récupérer plus de ballons.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: degrés secondaires I et II, clubs
- Niveau de progression: avancés



Objectifs d'apprentissage

- Frapper le ballon selon différentes techniques.
- Glisser correctement pour récupérer le ballon.

Conseils: Ne pas frapper à un bras (risque de blessures trop important!). Porter des genouillères de volleyball.

Remarque: Il est possible de partager cette leçon en deux parties (deux leçons): la première est axée sur les frappes, la seconde sur la glissade.

[Leçon: Technique individuelle – Frappes et glissade](#) (pdf)

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