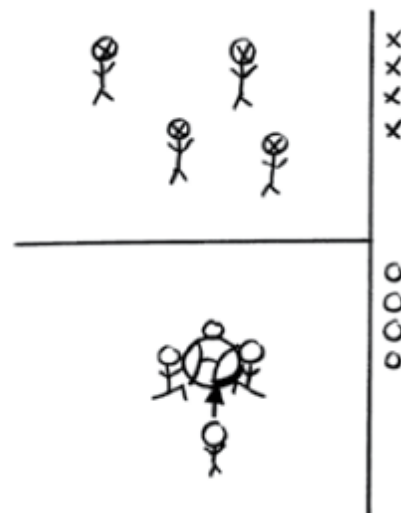


Kin-Ball: Queen ball

Cet exercice met l'accent sur trois éléments clés du Kin-Ball: position de la cellule, défense en équipe et placement des joueurs sous le ballon.

Former quatre équipes de trois à quatre joueurs. Deux équipes sont sur le terrain, les deux autres sur le banc prêtes à rentrer en jeu. Le jeu se poursuit (règle de la cellule) jusqu'à ce que le ballon touche le sol dans le camp adverse ou que l'équipe offensive commette une faute (ballon hors des limites ou frappé vers le bas). L'équipe fautive est remplacée par une des deux sur le banc. L'équipe qui reste sur le terrain gagne un point. Celle qui cumule le plus de points hérite de la couronne.



Variante

Avec deux ballons, diviser la salle en deux dans le sens de la longueur. Le jeu se déroule à 3 contre 3 selon le même système.

Source: Cahier pratique «mobile» 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO