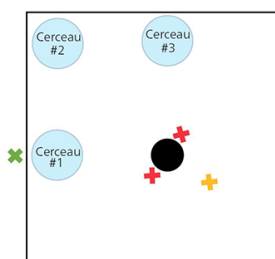


# Kin-Ball – Cellules de frappes: Cibles

Cet exercice poursuit deux objectifs principaux: améliorer la technique de frappe et la précision.

**Tactique offensive:** Exercer la frappe, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe, améliorer la précision



Deux joueurs tiennent le ballon, le troisième est frappeur et le quatrième se trouve à la réception. Le frappeur frappe le ballon en visant un des cerceaux (au choix ou imposé). Le joueur à la réception laisse le ballon toucher le sol pour constater si celui-ci atteint la cible. Il redonne finalement le ballon à la cellule et se replace.

Après trois à cinq frappes consécutives, le frappeur et le joueur à la réception changent de position avec les deux joueurs de la cellule.

**Matériel:** Cerceaux/cônes/tapis

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