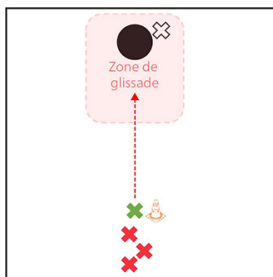


Kin-Ball – Glissades: Ballon en face

Cet exercice est idéal pour commencer à exercer les glissades et le contrôle du ballon en glissade.

Tactique défensive: Exercer la glissade, améliorer la technique de glissade, améliorer le contrôle du ballon en glissade



L'entraîneur se tient face aux joueurs et lance le ballon en hauteur dans la zone de glissade. Le premier joueur de la colonne court et tente de le récupérer en glissade. C'est ensuite au tour du deuxième joueur. Etc.

Matériel: Cône

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