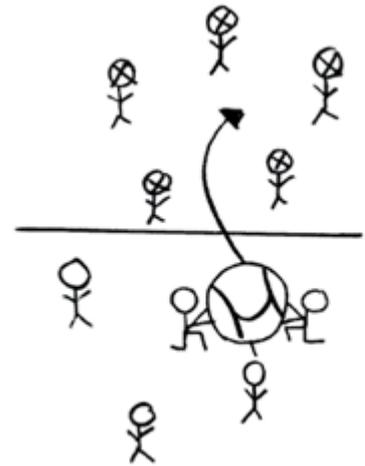


Kin-Ball: Balle à deux camps

La balle à deux camps façon «Kin-Ball»: au cours de cet exercice, deux équipes s'affrontent et essaient de réceptionner le ballon sans que celui-ci tombe au sol.

Diviser la classe en deux équipes. Chacune dispose d'un terrain délimité par la ligne centrale. Pour marquer un point, l'équipe à l'engagement – deux personnes soutiennent le ballon et une troisième le frappe – doit faire tomber le ballon au sol dans la surface adverse sans dépasser les limites de son propre terrain. Le joueur qui dégage frappe uniquement la balle à deux mains. L'équipe qui défend doit attraper le ballon avant que celui-ci ne touche le sol et le joue à son tour.



Variante

A chaque récupération du ballon, l'équipe doit se déplacer rapidement dans la zone centrale (cercle au milieu du terrain) avant le prochain dégagement.

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