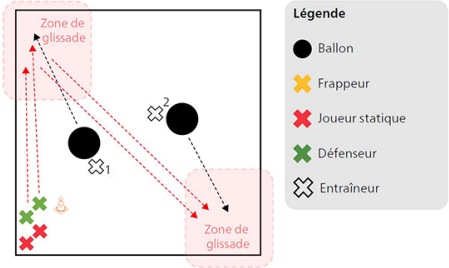
Kin-Ball – Glissades: Zigzag

Cet exercice permet de travailler plusieurs situations et techniques de glissade différentes.

Tactique défensive: Exercer la glissade, améliorer la technique de glissade, améliorer le contrôle du ballon en glissade avec les limites du terrain, développer les techniques de glissade en bord de ligne, améliorer la transition glissade/course



Deux entraîneurs se placent comme indiqué sur le dessin. Le premier lance le ballon dans la zone de glissade. Depuis un coin du terrain, les deux premiers joueurs courent et tentent de le récupérer en glissade. Ils redonnent le ballon au premier entraîneur et courent en direction de la deuxième zone de glissade vers lequel le deuxième entraîneur a lancé le ballon. C'est ensuite au tour des deux prochains joueurs. 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