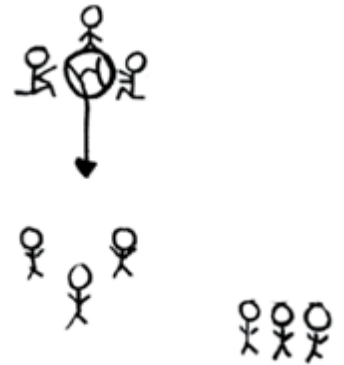


## Kin-Ball: Jeu 3:3:3

**Au cours de cet exercice, les joueurs améliorent leur placement dans la cellule, la frappe et la défense en équipe. Les plus avancés peuvent commencer à jouer selon les règles officielles.**

Trois équipes de trois joueurs s'affrontent simultanément sur un terrain (= moitié d'une salle de sport). L'équipe A joue toujours sur l'équipe B, la B sur la C et la C sur la A. La frappe est obligatoirement horizontale ou montante et d'une distance d'au moins 1,8 mètre. Pour faciliter le jeu, elle est toujours réalisée devant soi (pas de feintes). En fonction du niveau des joueurs, appliquer petit à petit les règles officielles du Kin-Ball (voir [«Règles pour l'école»](#)).



### Variantes

- L'équipe en possession du ballon choisit librement l'adversaire (nommer les couleurs).
- Pour compliquer le travail défensif, le choix de la frappe est libre (varier les directions).
- A chaque récupération de balle, la cellule doit se déplacer au milieu du terrain avant de jouer pour s'ouvrir les angles de frappe.
- Imposer un type de frappe.

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