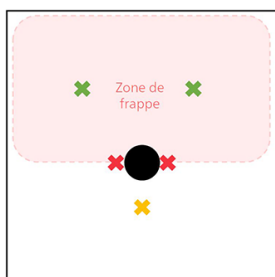


Kin-Ball – Duels: 1 contre 2

Cet exercice avec seulement deux défenseurs améliore le positionnement et la communication.

Tactique offensive: Développer la vision de jeu, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe

Tactique défensive: Développer l'anticipation et l'analyse de la situation, développer la technique de glissement, améliorer le positionnement défensif individuel



Deux joueurs tiennent le ballon, un frappeur frappe et un défenseur tente de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Ce dernier redonne le ballon à la cellule et se replace pour la prochaine frappe.

Après trois à cinq frappes consécutives du même joueur, le défenseur et le frappeur échangent leur position avec celle des deux joueurs de la cellule.

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