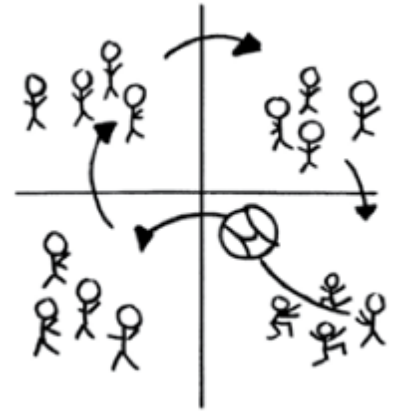


Kin-Ball: Quatre coins

Durant cet exercice, les joueurs – répartis en quatre équipes – entraînent les phases d'attaque et de défense. Ils apprennent ainsi à se positionner correctement dans la cellule et sous le ballon.

Former quatre équipes de quatre joueurs ou plus et diviser la salle en quatre. Le ballon est frappé d'une équipe à l'autre (dans le sens des aiguilles d'une montre). Au moment de la frappe, trois joueurs touchent le ballon et un quatrième le dégage. Une équipe marque un point lorsque le ballon touche le sol dans la zone adverse.



Variantes

- Jouer avec deux ballons.
- L'équipe en possession du ballon peut décider où envoyer le ballon.
- Annoncer la couleur de l'équipe à la réception (voir [«Règles pour l'école»](#)).

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