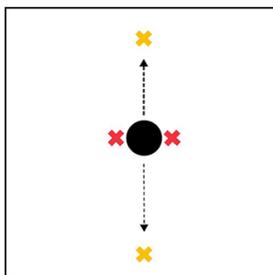


Kin-Ball – Cellules de frappes: Face à face

Frapper le ballon est l'action la plus répétée lors d'un entraînement. Il est donc essentiel d'activer les muscles du haut du corps avant d'exercer les différentes techniques.

Tactique offensive: Exercer la frappe, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe



Légende
● Ballon
✕ Frappeur
✕ Joueur statique
✕ Défenseur
✕ Entraîneur

Deux joueurs tiennent le ballon et les deux frappeurs se font face. L'un des deux frappe et l'autre attrape le ballon sans le laisser toucher le sol. Ce dernier effectue une passe à la cellule pour frapper à son tour.

Après trois à cinq frappes chacun, les deux frappeurs changent de position avec les 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