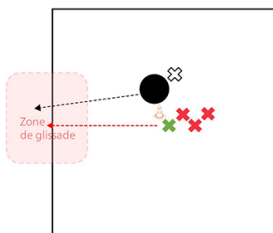


Kin-Ball – Glissades: Bord de ligne

Cet exercice habitue les joueurs à garder une partie du corps à l'intérieur du terrain quand ils effectuent une glissade.

Tactique défensive: Exercer la glissade, améliorer la technique de glissade, améliorer le contrôle du ballon en glissade en tenant compte des limites du terrain, développer les techniques de glissade en bord de ligne



- Légende**
- Ballon
 - ✕ Frappeur
 - ✕ Joueur statique
 - ✕ Défenseur
 - ✕ Entraîneur

L'entraîneur se tient à côté des joueurs et lance le ballon dans la zone de glissade (sur la ligne ou à l'extérieur du terrain). Le premier joueur de la colonne court et tente de le récupérer en glissade. C'est ensuite au tour du deuxième joueur. 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