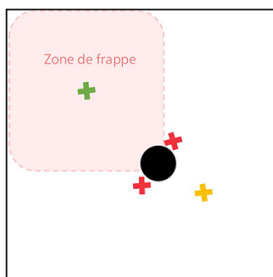


# Kin-Ball – Duels: 1 contre 1

Une réduction du nombre de personnes impliquées dans une action leur facilite la tâche. Cet exercice développe simultanément les tactiques offensives et défensives.

**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 glissade, 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)