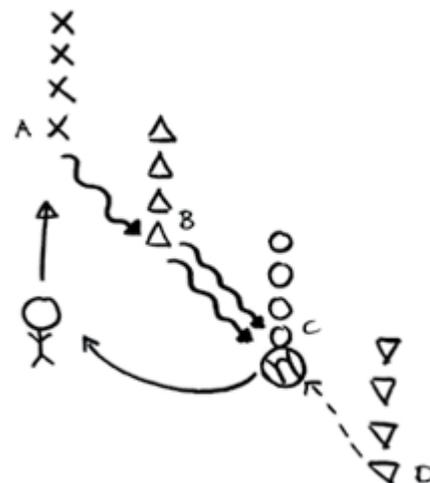


Kin-Ball: Escalier

Cet exercice permet aux élèves d'entraîner le relevé et le contrôle du ballon. A deux, ils apprennent à le maîtriser et à éviter qu'il touche le sol.

Les élèves sont disposés en quatre colonnes placées en escalier. L'enseignant lance le ballon au premier joueur de la colonne A, celui-ci le relève et le contrôle. Il se déplace ensuite en direction du premier joueur B et tous deux vont, face à face, vers le premier joueur C en soutenant la balle. Ils se placent alors avec C sous le ballon (cellule immobilisée) et le premier joueur D se dirige vers la cellule et frappe le ballon en direction de l'enseignant. Les quatre joueurs retournent derrière leur colonne respective et ainsi de suite. Après un certain temps, intervertir les colonnes.



Variantes

- Pour les joueurs avancés, remplacer les déplacements avec le ballon par des passes. Les joueurs A, B et C forment la cellule pour que D puisse frapper.
- Pour rendre l'exercice plus dynamique, ajouter un deuxième ballon.

Source: Cahier pratique «mobile» 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci