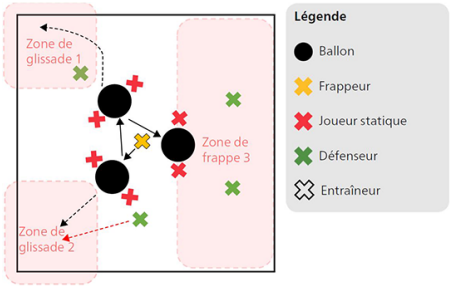
Kin-Ball – Cellules de frappes: Plateaux de frappes

Avec cet exercice réalisé sous la forme d'un petit circuit, les joueurs développent de nouveaux styles de frappe.

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



Trois ballons, trois situations différentes:

- **Zone de glissade 1 – Frappe de précision:** Le frappeur effectue une frappe précise vers le coin et un défenseur tente de récupérer le ballon en glissade.
- **Zone de glissade 2 – Frappe lobée:** Le frappeur effectue une frappe lobée vers le coin par-dessus un défenseur, ce dernier se retourne et tente de récupérer le ballon en glissade.
- **Zone de frappe 3 – Un contre deux:** Le frappeur termine le circuit avec une situation de «un contre deux» . Après un à trois tours de circuit, tous les joueurs se décalent d'une position, y compris le frappeur.

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