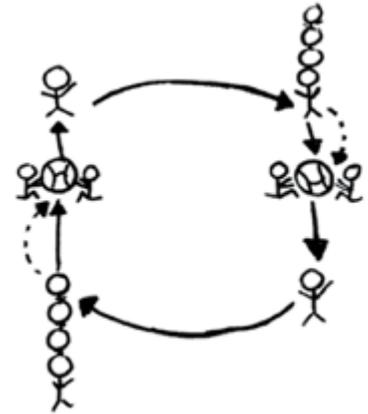


Kin-Ball: Tournez manège!

Cet exercice permet d'apprendre à défendre lors d'une frappe et d'améliorer les passes et le placement sous le ballon. Le joueur à la réception doit contrôler le ballon et le passer au frappeur de la cellule voisine.

Deux cellules de deux joueurs soutenant chacune un ballon se positionnent sur la ligne médiane du terrain de basketball. Un ou deux receveurs sont placés derrière chaque cellule. Les autres joueurs forment une colonne devant chaque cellule et sont prêts à frapper le ballon. Celui qui reçoit le ballon doit le contrôler seul puis le passer au prochain frappeur de la cellule voisine. Ce dernier contrôle le ballon et le passe à sa propre cellule avant de s'avancer et de frapper. Etc. Changer régulièrement les joueurs qui soutiennent le ballon et le(s) receveur(s).



Variante

Au lieu de faire la passe, amener le ballon directement au frappeur.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO