

## Kin-Ball – Duels: 8 contre 4

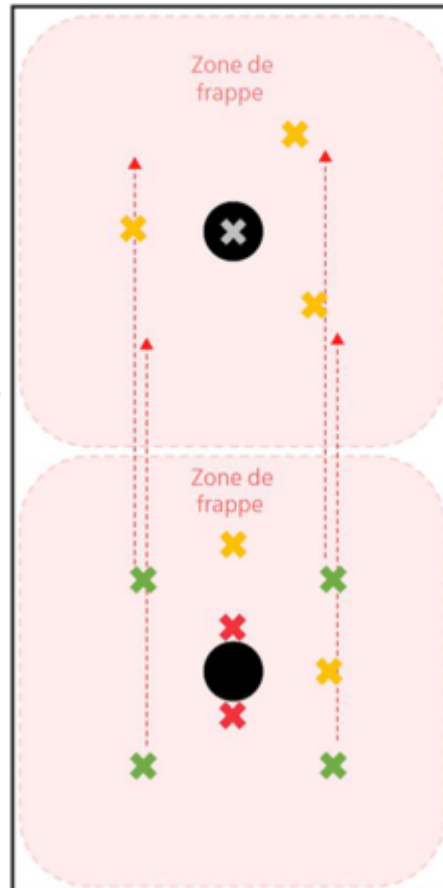
Cet exercice permet aux équipes à l'attaque de travailler les différentes stratégies offensives et aux défenseurs d'améliorer leur positionnement.

**Tactique offensive:** Développer la vision de jeu, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe, améliorer la synchronisation en équipe, travailler les différentes stratégies offensives d'équipe

**Tactique défensive:** Développer l'anticipation et l'analyse de la situation, développer la technique de glissade, améliorer le positionnement défensif en équipe, développer la communication

Deux groupes de quatre joueurs à l'attaque – positionnés chacun dans une zone de frappe avec un ballon – effectuent les frappes et quatre défenseurs tentent de récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol. Lorsqu'ils ont attrapé le ballon, les défenseurs le redonnent au même groupe et se déplacent dans l'autre zone de frappe pour défendre contre le second groupe de quatre joueurs à l'attaque.

Après trois à cinq frappes consécutives des joueurs à l'attaque, les quatre défenseurs et les quatre attaquants d'un des deux groupes échangent leur position.



### Légende

-  Ballon
-  Frappeur
-  Joueur statique
-  Défenseur
-  Entraîneur

**Matériel: Deux ballons**

---

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**