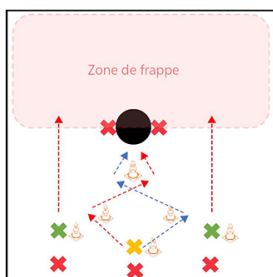


Kin-Ball – Tombeaux: Avec obstacles

Cet exercice améliore la vision des attaquants et la prise de décision des défenseurs en situation de contre-attaque rapide.

Tactique offensive: Développer la vision de jeu, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe, augmenter la rapidité de la frappe, améliorer les déplacements et les accélérations

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



Au coup de sifflet, le premier joueur de chacune des trois colonnes court en direction de la zone de frappe, respectivement du ballon. Le frappeur fait un appel («Omnikin bleu, gris ou noir»), choisit une trajectoire (gauche ou droite) et slalome entre les cônes avant de frapper.

Les deux défenseurs tentent de récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol. Les défenseurs ramènent ensuite le ballon au centre et forment la cellule pour l'action suivante.

Le frappeur et les deux joueurs de la cellule retournent au départ et changent de colonne.

Matériel: Cônes

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