

Kin-Ball: Formes de frappe

Formes de frappe

La trajectoire du ballon est obligatoirement ascendante ou horizontale et le ballon doit parcourir plus de 1,8 mètre de distance à partir du lieu de la frappe.



Pousser à deux mains.



Frapper avec les deux mains liées, en coup droit ou en revers en «traversant» le ballon (tel un joueur de tennis).



Frapper à un bras.

Attention: réserver cette forme de frappe aux groupes avancés car elle pourrait engendrer des blessures au coude. Il est important que le bras complet touche le ballon et qu'il soit en position de pronation, pouce vers le bas.

Position sous le ballon

Trois joueurs d'une même équipe s'accroupissent sous le ballon et le supportent avec les mains. Le quatrième joueur est le serveur. A l'instant où le serveur frappe le ballon, celui-ci doit obligatoirement être soutenu ou touché par trois joueurs.



Position correcte du joueur qui soutient le ballon:

- un genou au sol;
- fesses sur le talon;
- poitrine collée sur le genou supérieur;
- bras en extension complète et au-dessus de la tête;
- menton contre la poitrine;
- mains en supination (paumes vers le haut).