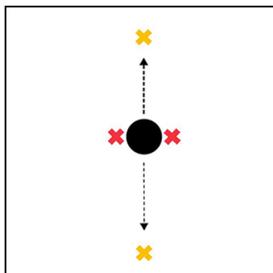


Favoris – Kin-Ball: Cellules de frappes

Kin-Ball – Cellules de frappes: Face à face

Frapper le ballon est l'action la plus répétée lors d'un entraînement. Il est donc essentiel d'activer les muscles du haut du corps avant d'exercer les différentes techniques.

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



- Légende**
- Ballon
 - ✕ Frappeur
 - ✕ Joueur statique
 - ✕ Défenseur
 - ⊞ Entraîneur

Deux joueurs tiennent le ballon et les deux frappeurs se font face. L'un des deux frappe et l'autre attrape le ballon sans le laisser toucher le sol. Ce dernier effectue une passe à la cellule pour frapper à son tour.

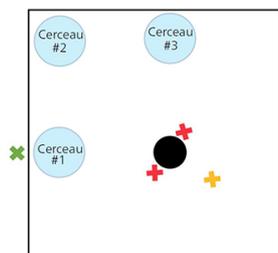
Après trois à cinq frappes chacun, les deux frappeurs changent de position avec les deux joueurs de la cellule.

Source: Patrick Brulhart, Johan Goeri, Zoe Marci, Daniel de Martini, Marc-André Morin (Fédération suisse de Kin-Ball)

Kin-Ball – Cellules de frappes: Cibles

Cet exercice poursuit deux objectifs principaux: améliorer la technique de frappe et la précision.

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



Deux joueurs tiennent le ballon, le troisième est frappeur et le quatrième se trouve à la réception. Le frappeur frappe le ballon en visant un des cerceaux (au choix ou imposé). Le joueur à la réception laisse le ballon toucher le sol pour constater si celui-ci atteint la cible. Il redonne finalement le ballon à la cellule et se replace.

Après trois à cinq frappes consécutives, le frappeur et le joueur à la réception changent de position avec les deux joueurs de la cellule.

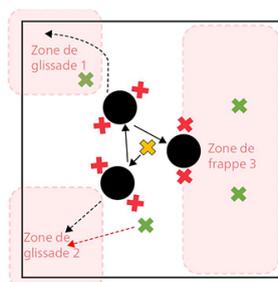
Matériel: Cerceaux/cônes/tapis

Source: Patrick Brulhart, Johan Goeri, Zoe Marci, Daniel de Martini, Marc-André Morin (Fédération suisse de Kin-Ball)

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)