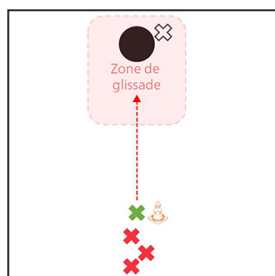


Favoris – Kin-Ball: Glissades

Kin-Ball – Glissades: Ballon en face

Cet exercice est idéal pour commencer à exercer les glissades et le contrôle du ballon en glissade.

Tactique défensive: Exercer la glissade, améliorer la technique de glissade, améliorer le contrôle du ballon en glissade



Légende

- Ballon
- ✶ Frappeur
- ✖ Joueur statique
- ✕ Défenseur
- ✎ Entraîneur

L'entraîneur se tient face aux joueurs et lance le ballon en hauteur dans la zone de glissade. Le premier joueur de la colonne court et tente de le récupérer en glissade. C'est ensuite au tour du deuxième joueur. Etc.

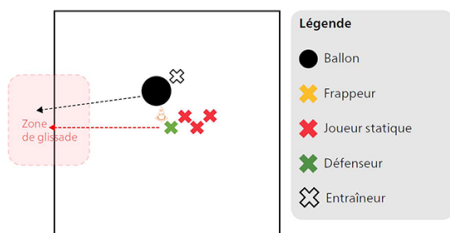
Matériel: Cône

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

Kin-Ball – Glissades: Bord de ligne

Cet exercice habitue les joueurs à garder une partie du corps à l'intérieur du terrain quand ils effectuent une glissade.

Tactique défensive: Exercer la glissade, améliorer la technique de glissade, améliorer le contrôle du ballon en glissade en tenant compte des limites du terrain, développer les techniques de glissade en bord de ligne



L'entraîneur se tient à côté des joueurs et lance le ballon dans la zone de glissade (sur la ligne ou à l'extérieur du terrain). Le premier joueur de la colonne court et tente de le récupérer en glissade. C'est ensuite au tour du deuxième joueur. Etc.

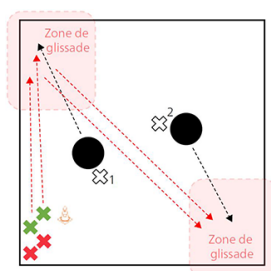
Matériel: Cône

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

Kin-Ball – Glissades: Zigzag

Cet exercice permet de travailler plusieurs situations et techniques de glissade différentes.

Tactique défensive: Exercer la glissade, améliorer la technique de glissade, améliorer le contrôle du ballon en glissade avec les limites du terrain, développer les techniques de glissade en bord de ligne, améliorer la transition glissade/course



Légende

- Ballon
- ✶ Frappeur
- ✕ Joueur statique
- ✕ Défenseur
- ⊞ Entraîneur

Deux entraîneurs se placent comme indiqué sur le dessin. Le premier lance le ballon dans la zone de glissade. Depuis un coin du terrain, les deux premiers joueurs courent et tentent de le récupérer en glissade. Ils redonnent le ballon au premier entraîneur et courent en direction de la deuxième zone de glissade vers lequel le deuxième entraîneur a lancé le ballon. C'est ensuite au tour des deux prochains joueurs. Etc.

Matériel: Cône

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