

08 | 2018

Kin-Ball

Thème du mois – Sommaire

Technique	2
Stratégie et éléments tactiques	5
Exercices	
• Cellules de frappes	9
• Glissades	10
• Tombeaux	11
• Duels	12
• Jeux modifiés	13
Entraînements	
• Technique individuelle: les frappes et la glissade	14
• Tactique offensive de base: le gel	16
• Tactique offensive avancée: le faux-frappeur et la tour	18
• Tactique défensive de base: le carré	
Indications	21

Catégories

- Tranche d'âge: 13 ans et plus
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveau de progression: avancés
- Niveaux d'apprentissage: appliquer et créer



Le Kin-Ball, c'est une affaire de respect entre les joueurs, d'esprit d'équipe et d'implication permanente de tous. Ajoutez-y des gestes techniques simples et quelques aspects tactiques élémentaires et l'on obtient un sport collectif qui permet à tous les participants de tirer leur épingle du jeu.

Voilà 30 ans que le Kin-Ball a fait son entrée dans les salles de sport grâce à son inventeur québécois Mario Demers et plus de 10 ans qu'il se pratique régulièrement dans les écoles et les clubs du pays. Les valeurs qu'il véhicule, comme la solidarité (tous les joueurs doivent participer aux phases offensives) et l'entraide (un joueur seul n'arrive pas à maîtriser le ballon), offrent la possibilité aux élèves les plus timorés et/ou les moins habiles dans les sports collectifs traditionnels de faire étalage de leur capacité et d'être valorisés dans une activité physique. Grâce à une technique simple, le plaisir est immédiat dans le Kin-Ball!

Un sport convivial, mais aussi de compétition

A côté des tournois populaires qui permettent à chacun de découvrir le Kin-Ball et de le pratiquer entre amis, un championnat créé en 2011 satisfait également les joueurs à la recherche de l'adrénaline de la compétition. Dès la saison prochaine, toutes les catégories – dames, messieurs et juniors – seront d'ailleurs représentées. Dans le cahier pratique «mobile» publié en 2010 par l'Office fédéral du sport, l'accent avait été mis sur les techniques de base ainsi que sur de [petits et grands jeux](#) accommodés à la «sauce Kin-Ball». Quelques stratégies avaient aussi été évoquées afin que les plus assidus puissent s'approcher des formes plus compétitives de ce sport. Le présent thème du mois souhaite approfondir ce volet tactique à l'attention évidemment des entraîneurs de Kin-Ball, mais également des enseignants d'éducation physique du secondaire I et II désireux de développer la dimension compétitive de ce sport.

Quand? Et pourquoi?

Grâce à ce dossier, les personnes intéressées par le Kin-Ball trouveront une réponse aux deux questions «quand et pourquoi il convient de choisir l'une ou l'autre stratégie». Les nombreuses vidéos et séries de photos sont là pour les aider à assimiler les différents éléments des phases de jeu proposées et à élargir la palette de gestes techniques de leurs joueurs nécessaires pour la mise en œuvre de ces stratégies. Dans cette même optique, ce thème du mois présente des exercices et des jeux ciblés et facilement transposables sur le terrain. Enfin, les trois leçons mises à disposition des entraîneurs et des enseignants doivent leur permettre de s'approprier rapidement une thématique tout en ayant la possibilité de modifier les contenus à leur guise.



Technique

La maîtrise d'une gestuelle technique précise et variée permet aux joueurs de réaliser le mouvement juste dans chaque situation de jeu. Ci-après sont décrits les éléments offensifs et défensifs de base et leurs variantes plus difficiles

Mouvements offensifs

Position offensive individuelle

C'est la position adoptée par chaque joueur de la cellule:

- Accroupi ou un genou au sol
- Bras à 45° au-dessus de la tête
- Paumes des mains orientées vers le haut



Frappes

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.

Frappe poussée mains séparées

Position du frappeur

- Face au ballon
- Bras fléchis
- Mains ouvertes en direction du centre du ballon

Exécution de la frappe

- Extension des bras
- Contact avec les paumes au centre du ballon
- Trajectoire horizontale du ballon

Particularités de la frappe

- Très facile à réussir
- Frappe précise



Frappe poussée amortie

Position du frappeur

- Face au ballon
- Bras fléchis
- Mains ouvertes en direction du centre du ballon

Exécution de la frappe

- Extension des bras
- Contact avec les paumes au centre du ballon
- Trajectoire courte du ballon

Particularité de la frappe

- Frappe risquée (danger de faute)



Frappe à deux mains liées

Position du frappeur

- Epaules perpendiculaires par rapport au ballon
- Bras à hauteur des épaules
- Bras avant tendu

Exécution de la frappe

- Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant parallèle au sol
- Contact au centre du ballon
- Transfert du poids du corps vers l'avant
- Trajectoire horizontale du ballon

Particularités de la frappe

- Frappe précise
- Frappe lourde



Frappe lobée

Position du frappeur

- Epaules perpendiculaires par rapport au ballon
- Bras le long du corps derrière soi
- Bras légèrement fléchis et mains liées

Exécution de la frappe

- Frappe à pleine puissance avec l'avant-bras jusqu'au poignet
- Fin du mouvement en extension complète
- Trajectoire ascendante du ballon, puis rapidement descendante derrière le joueur en défense

Particularités de la frappe

- Frappe complexe
- Nécessite beaucoup de puissance



Feintes

Action de feinter une frappe dans une direction, puis de changer d'axe pour frapper dans une autre direction.



Mouvements défensifs

Position défensive individuelle

C'est la position adoptée par chaque joueur en attente de recevoir le ballon:

- Talons légèrement soulevés
- Pieds écartés et décalés
- Jambe dominante à l'avant
- Jambes légèrement fléchies
- Tronc légèrement incliné vers l'avant
- Epaulés orientées selon le même plan que les jambes



Glissade

La glissade est réalisée sur la fesse et la jambe:

- Contact du corps avec le sol selon l'ordre suivant: main, genou, cuisse, fesse
- Flexion de la jambe en contact avec le sol et extension de l'autre de façon à amortir le ballon (le premier contact doit impérativement être effectué avec le pied)



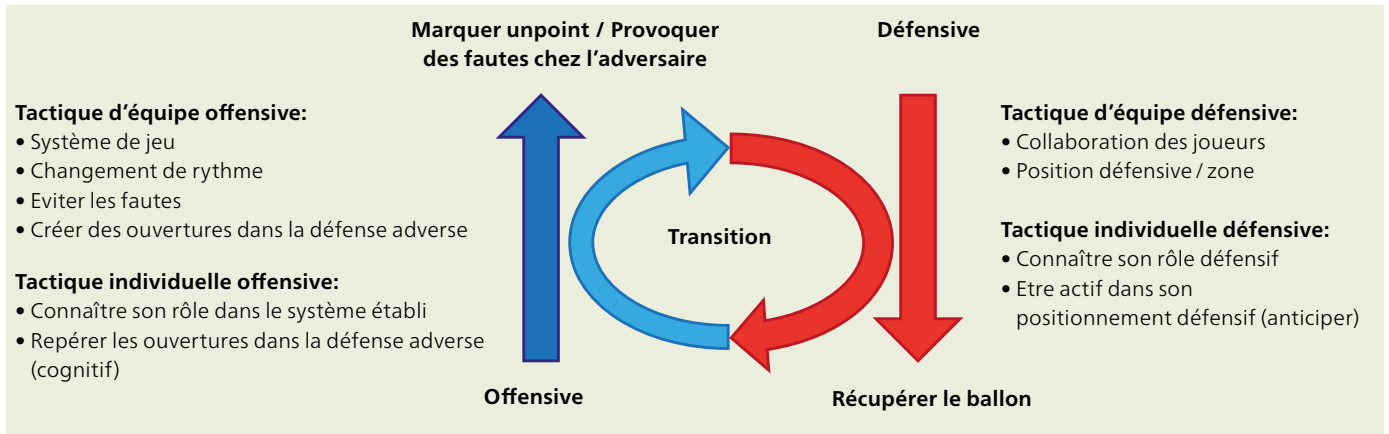
Relever du ballon avec le pied

- Extension rapide et complète de la jambe en dessous du ballon
- Orteils orientés vers le sol
- Contact du ballon avec le cou-de-pied (lacets de la chaussure)



Stratégie et éléments tactiques

Tout sport possède ses propres stratégies de jeu indispensables à la réussite d'une action. Le Kin-Ball n'échappe pas à la règle. Plus les équipes et les joueurs maîtrisent ces différents paramètres cognitifs, plus le jeu est fluide et intense. Voici quelques pistes alliant stratégies et éléments tactiques.



Tactique défensive: Dès que le ballon est joué par l'adversaire, les joueurs défensifs cherchent le plus rapidement possible à contrôler le ballon en équipe afin de relancer une attaque dans les meilleures conditions.

Tactique offensive: Les joueurs offensifs cherchent à créer des ouvertures dans la défense adverse afin de marquer un point (provoquer une faute chez l'adversaire) en mettant en place une stratégie (gel, faux-frappeur, etc.).

Stratégie offensive

Gel



• **Forme de base:** L'équipe à la réception frappe le ballon le plus rapidement possible en nommant l'équipe qui vient de servir de façon à contrecarrer le repositionnement défensif de celle-ci.



• **Forme avancée (gel shot):** A la récupération du ballon, celui-ci est passé au joueur le plus éloigné de la zone de jeu pour se recréer une nouvelle situation de gel (base).

Faux-frappeur



- **Forme de base:** Le frappeur présumé effectue une feinte de frappe et un autre joueur de la cellule se lève et frappe.

Tour



- **Forme de base:** Un joueur tient le ballon, les trois autres s'approchent en même temps (tous des frappeurs potentiels); deux joueurs touchent le ballon et le troisième frappe.



- **Forme avancée (désynchronisée):** Un joueur arrive en premier au ballon et se baisse; les deux autres joueurs arrivent ensuite, effectuent une feinte de frappe, se baissent et touchent le ballon; le premier se relève et frappe.



- **Forme avancée (rapprochée):** Trois joueurs sont debout (tous des frappeurs potentiels), l'un des trois effectue une frappe soudaine juste après l'appel.

Amorce à deux (à 90°)



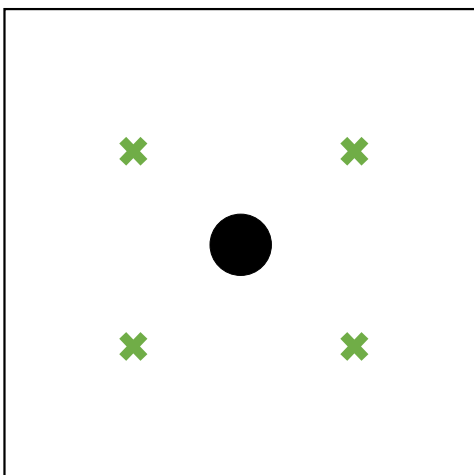
- **Forme de base:** Deux joueurs tiennent le ballon, les deux autres arrivent en même temps à 90°. L'un touche, l'autre frappe. Attention à bien se mettre d'accord entre les frappeurs.
- **Forme avancée (avec faux-frappeur):** Deux joueurs tiennent le ballon; les deux autres arrivent en même temps à 90° pour le frapper, se baissent, touchent le ballon et un des deux joueurs de la cellule se lève et frappe. Attention à ce que les deux joueurs touchent bien le ballon avant de faire la frappe.

Comment désigner le frappeur?

Voici quelques propositions:

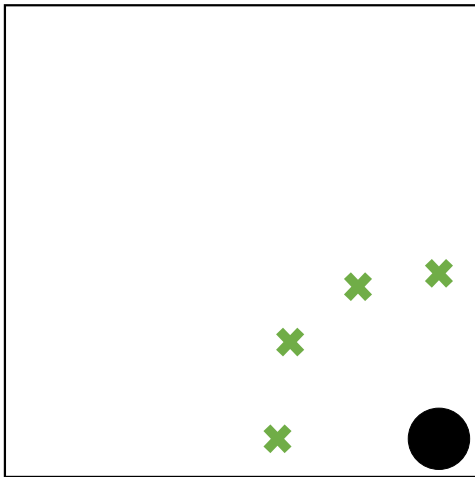
- Lors de la mise ou remise en jeu, le choix du frappeur s'effectue lorsque les joueurs de la cellule sont en contact avec le ballon, avant les deux coups de sifflet de l'arbitre.
- Pendant la phase de jeu:
 - Tour: la personne sous le ballon fait face à un joueur pour le désigner comme frappeur.
 - Amorce à deux: une des deux personnes debout effectue l'appel et l'autre frappe. Variante possible: le joueur qui effectue l'appel frappe.

Stratégie défensive



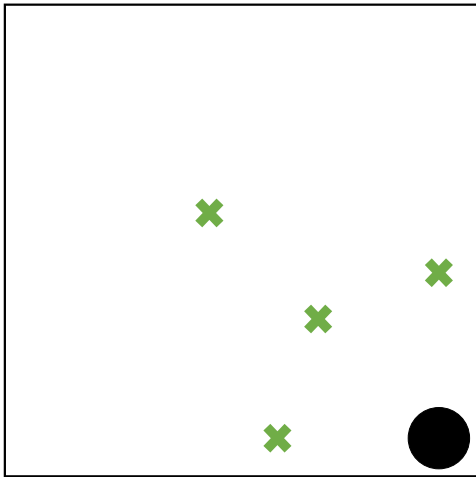
Carré

Ce carré fictif suit le mouvement du ballon. Les joueurs gardent une distance approximative de trois mètres du ballon.



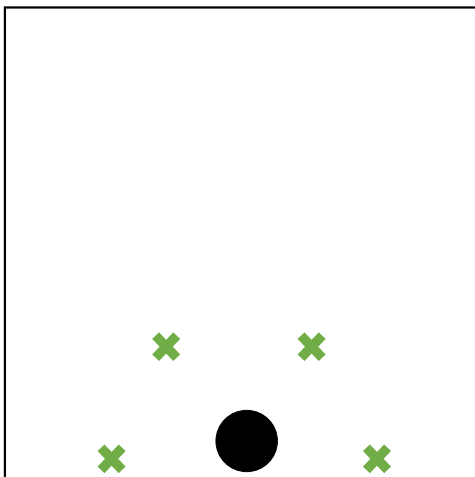
Demi-lune

Lorsque la frappe est effectuée depuis un coin du terrain.



«Y» (variante de la demi-lune)

Autre position à adopter lorsque la frappe est effectuée depuis un coin du terrain. Elle est appliquée lorsque l'équipe adverse possède une grande puissance de frappe.



Trapèze

Lorsque la frappe est effectuée depuis une ligne latérale du terrain.

Légende

-  Ballon
-  Frappeur
-  Joueur statique
-  Défenseur
-  Entraîneur

Cellules de frappes

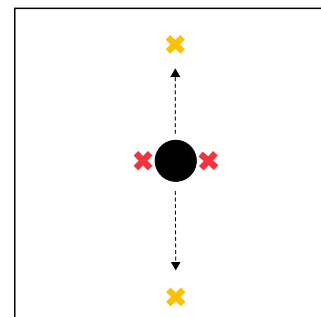
Frapper le ballon est l'action la plus répétée lors d'un entraînement. Il est donc essentiel d'activer les muscles du haut du corps avant d'exercer les différentes techniques.

Face à face

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

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.



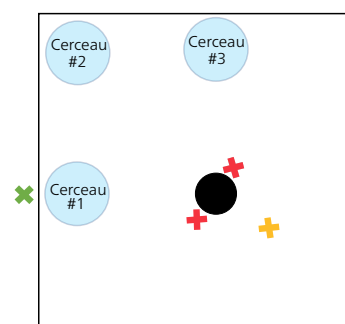
Cibles

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



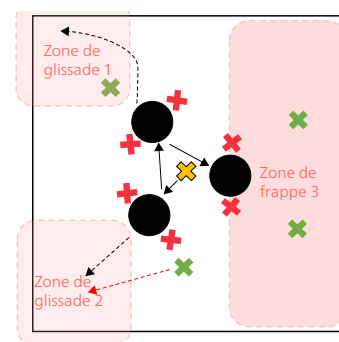
Plateaux de frappes

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» (voir p. 12).

Après un à trois tours de circuit, tous les joueurs se décalent d'une position, y compris le frappeur.



Glissades

La glissade est non seulement la technique défensive la plus importante, mais également celle nécessitant le plus de répétitions pour la maîtriser.

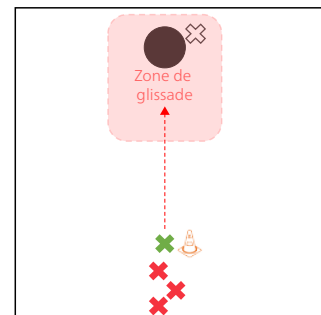
Ballon en face

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

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.

Remarque: Cet exercice est idéal pour commencer à exercer les glissades.

Matériel: Cône



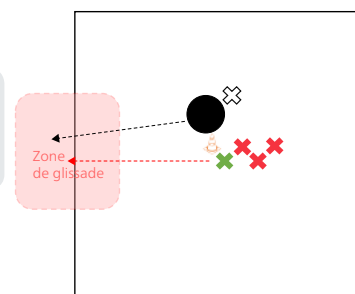
Bord de ligne

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.

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

Matériel: Cône



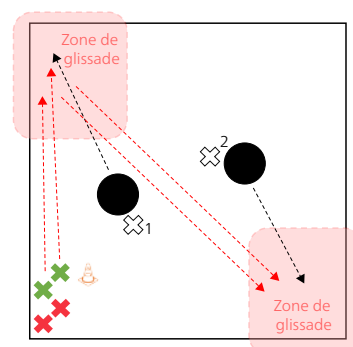
Zigzag

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

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.

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

Matériel: Cône



Tombeaux

Le tombeau sert à recréer une situation de gel avec un frappeur et deux défenseurs en mouvement. Il améliore la vision des attaquants et la prise de décision des défenseurs en situation de contre-attaque rapide.

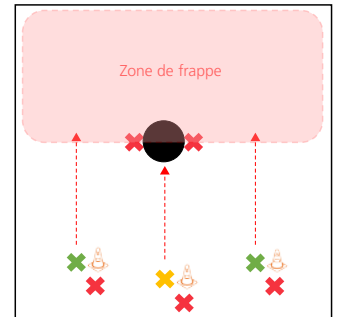
Tombeau de base

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

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») et frappe le ballon. Les deux défenseurs tentent de le récupérer 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



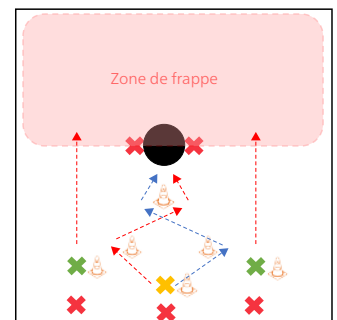
Tombeau avec obstacles

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



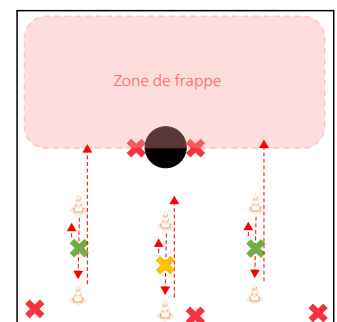
Tombeau «stop and go»

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 arrêts/départs

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, améliorer les arrêts/départs

Au coup de sifflet, le premier joueur de chacune des trois colonnes court en direction du cône placé devant lui, revient sur ses pas pour toucher le second cône et se dirige finalement vers la zone de frappe, respectivement le ballon. Le frappeur fait un appel («Omnikin bleu, gris ou noir») et frappe le ballon. Les deux défenseurs tentent de le récupérer 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



Duels

Parce que le Kin-Ball met aux prises simultanément trois équipes sur le terrain, les joueurs ont parfois de la peine à se concentrer sur le bon objectif. Une réduction du nombre de personnes impliquées dans une action leur facilite la tâche.

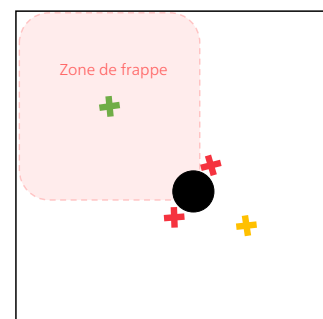
1 contre 1

Tactique offensive: Développer la vision de jeu, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe

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

Deux joueurs tiennent le ballon, un frappeur frappe et un défenseur tente de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Ce dernier redonne le ballon à la cellule et se replace pour la prochaine frappe.

Après trois à cinq frappes consécutives du même joueur, le défenseur et le frappeur échangent leur position avec celle des deux joueurs de la cellule.



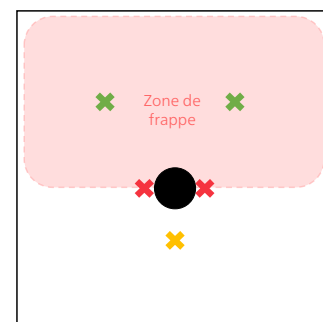
1 contre 2

Tactique offensive: Développer la vision de jeu, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe

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

Deux joueurs tiennent le ballon, un frappeur frappe et deux défenseurs tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Ces derniers redonnent le ballon à la cellule et se replacent pour la prochaine frappe.

Après trois à cinq frappes consécutives du même joueur, les deux défenseurs forment la nouvelle cellule. Le frappeur et un des deux joueurs de l'ancienne cellule deviennent défenseurs et le second joueur de cette cellule prend la place du frappeur.



8 contre 4

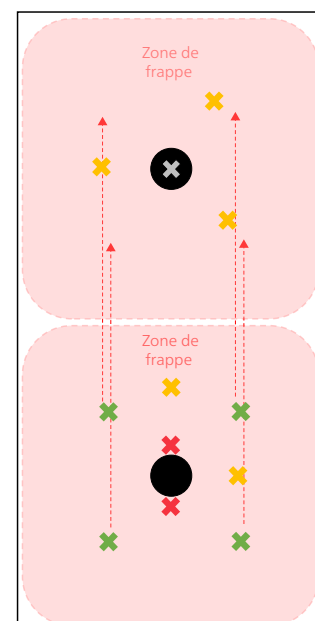
Tactique offensive: Développer la vision de jeu, améliorer la technique de frappe, développer de nouveaux styles de frappe, améliorer la synchronisation en équipe, travailler les différentes stratégies offensives d'équipe

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.

Matériel: Deux ballons



Jeux modifiés

Jouer au Kin-Ball demeure la meilleure manière d'apprendre! Cependant, il est parfois difficile de se focaliser sur des objectifs précis en disputant des matchs. Le jeu modifié – en ajoutant, retirant ou modifiant des règles – est une alternative judicieuse.

Deux équipes

Jouer à deux équipes augmente le rythme et oblige les joueurs à rester concentrés puisqu'ils sont toujours impliqués dans l'action. C'est une excellente formule pour travailler le gel par exemple.

Trois joueurs

Jouer à trois joueurs par équipe, au lieu de quatre, offre plus d'opportunités de marquer des points et force les défenseurs à couvrir plus de terrain. Cette forme de jeu permet de travailler la vision offensive, l'anticipation et la technique de glissade.

Plus petit ou plus grand

Agrandir ou réduire la grandeur du terrain contraint les joueurs à adapter leurs frappes à l'espace disponible. Un petit terrain améliore la précision des lancers, un grand terrain augmente la puissance de la frappe et génère plus de situations de gel.

Bonus ou malus

Quand on veut travailler une technique ou une stratégie bien précise, les bonus et malus sont une excellente option. Donner plus de points à un joueur qui récupère un ballon en glissade ou enlever des points à une équipe qui ne fait pas de gel sont deux exemples possibles.

Trois ou cinq secondes

Cette consigne augmente le rythme, car elle contraint les joueurs à jouer rapidement. L'entraîneur procède à un décompte de trois, respectivement cinq secondes selon le niveau des joueurs: si l'équipe ne réussit pas à effectuer un lancer dans le temps imparti, une faute est sifflée. Le décompte commence au premier contact avec le ballon et/ou directement après une faute. Le gel est ainsi entraîné de façon continue.

Durée d'une partie

Officiellement, une partie se joue jusqu'à ce qu'une équipe ait remporté trois périodes (total de sept périodes maximum) chez les adultes (plus de 16 ans) ou deux périodes (total de cinq périodes maximum) chez les jeunes (moins de 16 ans). La période se joue sur 13 points. A 11 points, l'équipe la moins forte sort du terrain et le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe marque son 13^e point.

Lors d'un entraînement ou d'un cours, les équipes peuvent choisir entre deux modes:

Aux points: le nombre à atteindre est défini en fonction du temps à disposition (minimum cinq points, période sans sortie d'une équipe).

Au temps: la durée est définie en fonction du temps à disposition (pas besoin de sortir une équipe).

Règles de jeu

- [Règles officielles](#)
- [Règles d'or pour l'école \(pdf\)](#)

Entraînements

Technique individuelle: les frappes et la glissade

Une frappe correcte est la base d'une attaque maîtrisée et précise. Tandis qu'une glissade effectuée au bon moment et avec justesse permet de récupérer plus de ballons.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: degrés secondaires I et II, clubs
- Niveau de progression: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Frapper le ballon selon différentes techniques.
- Glisser correctement pour récupérer le ballon.

Conseils

- Ne pas frapper à un bras (risque de blessures trop important!).
- Porter des genouillères de volleyball.

Remarque: Il est possible de partager cette leçon en deux parties (deux leçons): la première est axée sur les frappes, la seconde sur la glissade.



Frappes



Glissade

Légende

- Ballon
- ✘ Frappeur
- ✘ Joueur statique
- ✘ Défenseur
- ✘ Entraîneur

	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5' Multicourses Les joueurs courent dans la salle de différentes manières: rotation avant/arrière des bras, talons-fesses, pas croisés, pas chassés, etc.	
	5' Passes en cercle L'entraîneur se trouve avec le ballon au centre d'un cercle formé par les joueurs. Il adresse une passe horizontale à tour de rôle à chacun d'entre eux. Les joueurs réceptionnent le ballon – sans le bloquer – et le renvoient au centre. Variante: Jouer le ballon en direction des pieds. Matériel: Un ballon par cercle de 10 à 12 joueurs	
Partie principale	10' Frappes Deux colonnes de quatre à cinq joueurs se tiennent chacune à quelques mètres de leur cellule de deux joueurs respectives. A tour de rôle, un joueur d'une colonne frappe le ballon avec les deux mains liées en direction des joueurs de la deuxième cellule, lesquels tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Variantes • Frappe poussée mains séparées • Frappe lobée Remarque: Toujours faire l'appel correctement avant la frappe! Matériel: Cônes	

	Contenus	Illustration/Organisation
Partie principale	<p>10' Jeu 3:3:3 sur un demi-terrain</p> <p>Consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frapper correctement. • Obliger les cellules à se déplacer au centre du terrain. 	
	<p>10' Frappes dans les cibles</p> <p>Deux joueurs tiennent le ballon, le troisième est frappeur et le quatrième se trouve à la réception. Le frappeur vise un des cerceaux (ou tapis). 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. Changer les rôles après trois à cinq frappes successives.</p> <p>Variante: Imposer l'ordre des cibles à viser (de gauche à droite, etc.).</p> <p>Matériel: Cerceaux ou tapis</p>	
	<p>5' Initiation aux glissades</p> <p>L'entraîneur explique le déroulement de la glissade. Les joueurs apprennent à glisser doucement en trotinant dans la salle.</p>	
	<p>10' Glissades</p> <p>Les joueurs forment une colonne à côté de l'entraîneur qui est en possession du ballon. Au coup de sifflet, le premier joueur court vers le cône, le touche, revient vers l'enseignant qui fait rebondir le ballon au sol, et tente de le récupérer en effectuant une glissade. Etc.</p> <p>Remarque: Corriger les élèves qui n'effectuent pas correctement la glissade.</p> <p>Matériel: Cône</p>	
<p>10' Glissades sur le bord de ligne</p> <p>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.</p> <p>Matériel: Cône</p>		
Partie finale	<p>25' Jeu modifié: «Bonus»</p> <p>Période jusqu'à sept ou neuf points. Effectuer les changements de joueurs à la fin de chaque période. Au début de chaque période, l'entraîneur convient d'une règle pour laquelle un point de bonus est attribué si elle est utilisée pour marquer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frappe poussée deux mains séparées • Frappe à deux mains liées • Frappe lobée • Glissade 	

Tactique offensive: le gel

Le gel est la stratégie offensive de base: il consiste à jouer le ballon le plus rapidement possible pour surprendre l'équipe adverse.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: degrés secondaires I et II, clubs
- Niveau de progression: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à réceptionner le ballon au plus vite pour pouvoir le frapper rapidement.
- Exercer des frappes dans les coins du terrain.



Légende



	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5' Stimulation cardiovasculaire et renforcement musculaire Les joueurs sautent à la corde et/ou effectuent des exercices de renforcement (gainage, appuis faciaux, squats, abdominaux, etc.). Matériel: Cordes à sauter	
	5' Passer et suivre Sous forme d'estafettes. Deux équipes sont divisées en deux colonnes se faisant face à une distance de 10 mètres. Au coup de sifflet, le premier joueur de chaque équipe roule ou pousse le ballon et le donne au coéquipier de la colonne d'en face. Etc. Variantes • Transporter le ballon seul ou à deux. • Se faire des passes horizontales à une distance de trois mètres. Matériel: Deux ballons, lignes de terrain ou cônes	
	10' Frappes Deux colonnes de quatre à cinq joueurs se tiennent chacune à quelques mètres de leur cellule de deux joueurs respectives. A tour de rôle, un joueur d'une colonne frappe le ballon avec les deux mains liées en direction des joueurs de la deuxième cellule, lesquels tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Variantes • Frappes poussées mains séparées • Frappe lobée Remarque: Toujours faire l'appel correctement avant la frappe! Matériel: Cônes	

		Contenus	Illustration/Organisation
Partie principale	15'	<p>Quatre colonnes</p> <p>Les joueurs sont répartis équitablement sur quatre colonnes derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon à A qui s'avance, le relève et le contrôle avec l'aide de B. Lorsque A et B ont récupéré le ballon, C et D courent vers le ballon. L'un des deux complète la cellule, l'autre frappe. Les quatre joueurs ramènent le ballon à l'entraîneur et se replacent ensuite derrière une autre colonne.</p> <p>Critères d'observation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse d'exécution (pour entraîner la stratégie du gel) • Frappes correctes (pas de fautes) <p>Matériel: Lignes de terrain ou cônes</p>	
	10'	<p>Jeu 4:4 sur un demi-terrain</p> <p>Jeu selon les règles officielles. Au temps ou une période jusqu'à sept points.</p> <p>Remarque: Mettre en pratique la stratégie du gel: le troisième contact se fait rapidement et le dernier joueur au ballon frappe au plus vite dans le gel devant lui en nommant l'équipe qui vient de servir.</p>	
	15'	<p>Tombeau</p> <p>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») et frappe le ballon. Les deux défenseurs tentent de le récupérer 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.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reculer le point de départ si le frappeur est trop rapide par rapport aux défenseurs. • Départ couché sur le ventre. <p>Matériel: Lignes de terrain ou cônes</p>	
Partie finale	15'	<p>Jeu modifié 4:4:4</p> <p>Propositions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au maximum trois ou cinq secondes pour attaquer après le troisième contact. • Le premier contact doit crier «gel» quand il touche le ballon. • Le premier contact à la réception fait avec le pied rapporte un point de bonus. 	
	15'	<p>Jeu 4:4:4</p> <p>Jeu selon les règles officielles. Au temps ou aux points. Dans le second cas, et pour autant que le temps le permette, la première équipe ayant obtenu sept points dispute des prolongations jusqu'à trois points contre la deuxième équipe.</p>	

Tactique offensive avancée: le faux-frappeur et la tour

Tactique défensive de base: le carré

Lorsque le gel est assimilé, les joueurs peuvent être initiés à d'autres stratégies offensives, à savoir le faux-frappeur et la tour. Cet apprentissage peut se faire en parallèle avec l'acquisition des premiers éléments tactiques défensifs.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: degrés secondaires I et II, clubs
- Niveau de progression: avancés

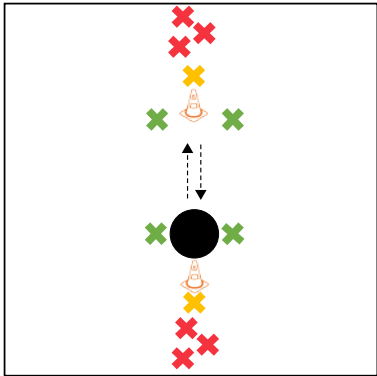
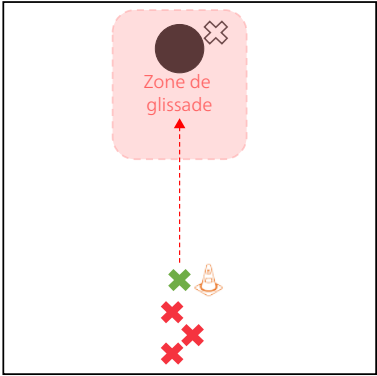
Objectifs d'apprentissage

- Apprendre une ou deux stratégies offensives supplémentaires (tour, faux frappeur).
- Acquérir la position de base en défense.
- Exercer les positions défensives en équipe: carré, demi-lune (défense dans un coin du terrain) et trapèze (défense sur une ligne du terrain).

-  [Tactique offensive](#)
-  [Frappes](#)
-  [Glissade](#)

Légende

-  Ballon
-  Frappeur
-  Joueur statique
-  Défenseur
-  Entraîneur

	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5' Jogging Effectuer cinq tours de salle au pas de course.	
	10' Frappes Deux colonnes de quatre à cinq joueurs se tiennent chacune à quelques mètres de leur cellule de deux joueurs respective. A tour de rôle, un joueur d'une colonne frappe le ballon avec les deux mains liées en direction des joueurs de la deuxième cellule, lesquels tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Frappes poussées mains séparées • Frappe lobée Remarque: Toujours faire l'appel correctement avant la frappe! Matériel: Cônes	
	5' Glissades «Ballon en face» 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	

		Contenus	Illustration/Organisation
Partie principale	15'	<p>Cinq colonnes</p> <p>Les joueurs sont répartis équitablement sur cinq colonnes derrière une ligne. L'entraîneur, placé entre les colonnes B et C, lance le ballon dans le terrain. Les premiers joueurs des colonnes B et D récupèrent le ballon et le stabilisent. Dès que le ballon a été touché par B et D, le premier joueur de chacune des trois autres colonnes court dans le terrain; C frappe le ballon, A et E défendent. Les cinq joueurs se replacent ensuite derrière une autre colonne.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si C est trop rapide, différer son retard. • Si C oublie de faire l'appel lors du premier contact, attribuer une pénalité (30 sauts à la corde). • Si A et E n'arrivent pas à défendre correctement, attribuer une pénalité. 	
	10'	<p>Carré magique</p> <p>Trois équipes de quatre joueurs – de couleur différente – sont dos au mur. A l'annonce d'une couleur par l'entraîneur, l'équipe concernée adopte la position offensive de son choix; les deux autres se mettent en carré autour du ballon. L'équipe la plus rapidement en position de défense obtient un point. Laquelle comptabilise en premier 20 points?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe qui attaque frappe le ballon après avoir appelé une des deux autres équipes. • Lors de l'annonce de la couleur, l'entraîneur lance le ballon en direction de différents endroits du terrain. • L'entraîneur peut aussi rouler et arrêter le ballon dans un coin ou sur une ligne. • L'équipe qui attaque doit appliquer la stratégie annoncée par l'entraîneur (faux-frappeur, tour). • Au lieu du carré, l'équipe en défense adopte la position de la demi-lune (ou du «Y») si la frappe est effectuée depuis un coin du terrain, ou du trapèze si la frappe est réalisée depuis une ligne latérale. 	
Partie principale	15'	<p>8 contre 4</p> <p>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.</p> <p>Variante: Appliquer une stratégie spécifique (faux-frappeur, tour).</p>	

		Contenus	Illustration/Organisation
Partie finale	15'	<p>Jeu 4:4:4</p> <p>Jeu selon les règles officielles. Au temps ou aux points. Dans le second cas, et pour autant que le temps le permette, la première équipe ayant obtenu sept points dispute des prolongations jusqu'à trois points contre la deuxième équipe.</p>	
	15'	<p>Jeux modifiés 4:4:4</p> <p>Propositions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le premier joueur qui touche le ballon devient frappeur. • La cellule doit toujours revenir au centre du terrain (si l'objectif est d'exercer les stratégies). • L'équipe en défense doit se positionner correctement dans les trois secondes qui suivent un service, sinon une faute est sifflée. • Un point de bonus est attribué à la première équipe qui adopte la position défensive adéquate. • Lorsque le ballon est arrêté (suite à une faute), un point de bonus est accordé à la première des deux équipes en défense qui se positionne correctement autour du ballon. • Le capitaine crie le numéro du frappeur avant que son équipe ne récupère le ballon. • Le capitaine indique – par un signe – la stratégie à appliquer lors de l'action suivante. 	

Indications

Ouvrages

- Barrette, M., de Martini, D., Marci, Z., Maurer, D. (2010). [Kin-Ball](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Marci, Z. (2012): [Kin-Ball](#). Herzogenbuchsee. Ingold.

Liens

- [Fédération suisse de Kin-Ball](#)
- [Fédération internationale de Kin-Ball](#)

Plus d'exercices sur le Kin-Ball

Une [sélection d'exercices et de jeux supplémentaires](#) pour introduire le Kin-Ball dans les écoles est disponible sur [mobilesport.ch](#).

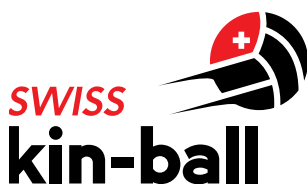
Nos remerciements

aux joueuses et joueurs des équipes nationales de Kin-Ball pour leur engagement lors de la réalisation des vidéos et des photos.

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Daniel de Martini, président de la Fédération suisse de Kin-Ball; Zoe Marci, membre de la Fédération suisse de Kin-Ball et ancienne joueuse de l'équipe nationale; Marc-André Morin, membre de la Fédération suisse de Kin-Ball et entraîneur des équipes nationales; Johan Goeri et Patrick Brulhart, membres de la Fédération suisse de Kin-Ball et joueurs de l'équipe nationale

Rédaction: [mobilesport.ch](#)

Photos: Ueli Känzig, OFSPO

Dessins: Johan Goeri, Marc-André Morin

Vidéos: René Hagi, OFSPO

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO