Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 12 (2010)
Heft: 69

Artikel: Kin-Ball
Autor: Barrette, Martin / Martini, Daniel de / Marci, Zoe
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998856

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kin-Ball

mobile
cahier pratique

69

OFSPO & ASEP

Le Kin-Ball possède des règles uniques qui facilitent son apprentissage et mettent rapidement les participants en situation de succès. Il privilégie la coopération, la santé et l'esprit sportif. Nul doute que cette activité fera fureur dans les écoles suisses dans un proche avenir.

Auteurs: Martin Barrette, Daniel de Martini, Zoe Marci, Davide Maurer
Rédaction: Raphael Donzel
Photos: Ueli Känzig, Maxime Bellefleur; dessins: Matteo Rossi; graphisme: Monique Marzo

Le Kin-Ball a été créé au Québec, en 1986, par Mario Demers, professeur d'éducation physique. Il est aujourd'hui pratiqué dans une douzaine de pays à travers le monde et compte plus de 3,8 millions de joueurs. Il dispose de son propre championnat du monde ainsi que d'un championnat d'Europe. Il suscite non seulement un enthousiasme croissant chez les initiés, mais il pique également la curiosité des profanes. Partout où il passe, ce jeune sport suscite l'effervescence.

Tous égaux

Le Kin-Ball se joue avec un ballon géant de 1,22 m de diamètre pesant environ 1 kg, ce qui lui confère un caractère aussi amusant que sécuritaire et le rend accessible aux participants de tous niveaux et de tous âges. Sa pratique est en outre régie par une Charte de l'esprit sportif qui ne tolère aucun contact physique ni violence verbale. Le risque de blessure est ainsi limité.

Tous les joueurs sont égaux! Les règles, contrairement à celles d'autres sports de balle, contraignent chaque joueur à participer au jeu, que cela soit en phase offensive ou en phase défensive. Le système de pointage, lui, fait en sorte que toutes les équipes marquent des points. Le Kin-Ball s'inscrit donc parfaitement dans le programme scolaire et se prête idéalement à la composition d'équipes mixtes. Grâce à l'utilisation de surfaces réduites, les élèves peuvent être nombreux à jouer simultanément (p. ex. 3:3:3 sur une moitié de terrain). Le système cardiovasculaire est sollicité de façon ludique et les gestes techniques très simples et faciles à maîtriser permettent aux élèves, après quelques minutes, de se plonger dans ce jeu passionnant.

Apprendre en jouant

Qu'allez-vous découvrir dans ce cahier pratique? Les pages 2 et 3 présentent les règles importantes et les gestes techniques de base qui permettront à chacun de se lancer dans cette discipline. Les pages 4 à 9 proposent une multitude de petits et grands jeux connus, accommodés à la sauce «Kin-Ball». Les pages 10 à 13 comprennent des exercices et des formes de jeu visant à développer les différents gestes techniques. Enfin, quelques stratégies sont dévoilées aux pages 14 et 15 afin que les classes les plus douées puissent s'approcher de la forme de compétition du Kin-Ball. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:
Office fédéral du sport OFSPO
Rédaction «mobile»
2532 Macolin
Fax: +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Plaisir immédiat

Avec ses règles simples, le Kin-Ball est un jeu ouvert à tous, même aux élèves les moins enclins à pratiquer une activité sportive.

But
Une équipe sert le ballon à l'une des équipes adverses préalablement désignée de façon à ce que cette dernière ne puisse le saisir avant qu'il ne touche le sol. Pour l'équipe désignée à la réception, le but est donc de relever le ballon avant que celui-ci ne touche le sol.

Partie
Une partie se termine lorsqu'une équipe a remporté trois périodes (total de sept périodes maximum). Celles-ci sont prolongées tant qu'il n'y a pas de gagnant. La durée d'une période est de sept minutes. Chez les juniors, une partie se joue en trois périodes de dix minutes. Les points sont additionnés d'une période à l'autre et le gagnant est celui qui a le plus de points au terme de la troisième période.

Equipes
Trois équipes s'affrontent simultanément. Quatre joueurs de chacune d'entre elles sont sur le terrain en même temps (douze joueurs en tout). Les autres joueurs sont sur le banc pour les changements. A l'école, il est possible de jouer sur chacune des moitiés de terrain avec des équipes composées de trois joueurs (18 joueurs en tout).

Terrain
Toute la surface de la salle de sport constitue la surface de jeu (dimension maximale: 21 m × 21 m). Les murs, le plafond et les objets fixes (paniers de basketball, anneaux, etc.) de la salle ne font pas partie du jeu et sont considérés «hors limites». Pour les débutants, il est conseillé de laisser le jeu se poursuivre lorsque la balle touche la paroi suite à un contact défensif. Aucun filet ou but n'est requis pour jouer au Kin-Ball.

Déroulement
L'équipe au service détermine quelle sera l'équipe qui devra réceptionner le ballon. Le serveur, avant de frapper, crie «Omnikin» et énonce la couleur de l'équipe à la réception. Il frappe alors le ballon avec un ou deux bras (à deux bras pour les débutants); la trajectoire est obligatoirement ascendante ou horizontale et le point de chute du ballon se situe à plus de 1,8 mètre de distance du lieu de la frappe. L'équipe à la réception doit contrôler le ballon avant qu'il ne touche le sol. Ce contrôle peut se faire avec n'importe quelle partie du corps, sans toutefois emprisonner le ballon entre les bras ni le tenir par l'encolure. Si, au moment de la réception, seuls un ou deux joueurs touchent la balle, ceux-ci ont le droit de se déplacer en gardant le ballon en main ou en se faisant des passes, ce qui leur permet de déjouer les défenses adverses lors de la prochaine remise en jeu. Dès qu'un troisième joueur touche la balle, l'équipe est contrainte de s'immobiliser immédiatement et devra exécuter la prochaine remise en jeu à cet endroit-là. Le jeu se poursuit ainsi. Lorsqu'une faute est commise, l'arbitre siffle et arrête le jeu. L'arbitre replace le ballon à l'endroit où la faute a été commise et le redonne à l'équipe fautive.

Points
- Si l'équipe à la réception ne saisit pas le ballon, les deux autres équipes marquent chacune un point.
- Si l'équipe au service (ou le serveur lui-même) commet une faute, les deux autres équipes marquent un point.

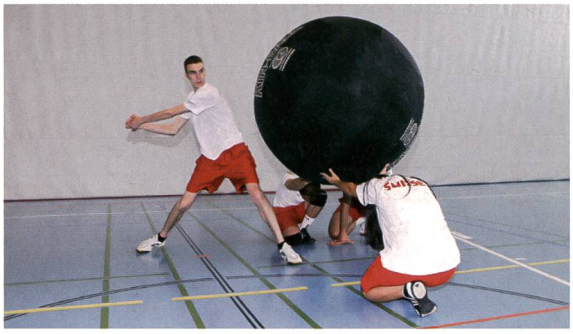
Fautes
Il y a faute lorsque:
- le frappeur sert le ballon directement hors des limites du terrain, vise le plafond ou tout autre objet de la salle (panier de basketball, lampe, banc, etc.);
- le ballon est servi avec une trajectoire descendante;
- le ballon est servi mais ne parcourt pas la distance suffisante de 1,8 mètre;
- un joueur sert le ballon deux fois de suite;
- un ballon frappé n'est pas soutenu par trois joueurs au moment de la frappe.

Le bon geste

Le Kin-Ball requiert peu d'habiletés motrices. Un geste de frappe facile à exécuter, une position de soutien du ballon aisée à maîtriser et des gestes défensifs innés lui confèrent un atout de taille: celui d'être accessible à tous.

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).

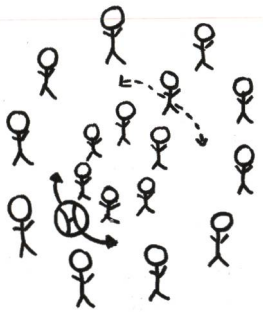
Frapper à un bras.
Attention: réserver cette forme de frappe aux groupes avancés car elle pourrait engendrer des blessures au coude. Il est important que le bras complet touche le ballon et qu'il soit en position de pronation, pouce vers le bas.

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).

Début en douceur

Le Kin-Ball, avec sa balle géante de 1,22 m de diamètre, convient à merveille au cours d'éducation physique. Les dimensions hors normes de cet objet surprennent et motivent les jeunes. En partant de petits jeux connus et en introduisant ce ballon, l'enseignant suscite un nouvel intérêt.



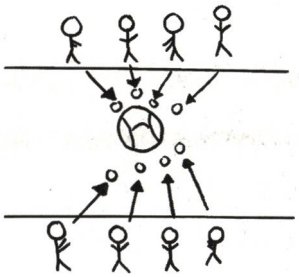
Chasseur de planète

Comment? Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit à l'intérieur. Ils constituent ainsi un couloir dans lequel un joueur (le chasseur) et le ballon de Kin-Ball (la planète) circulent. Les joueurs formant les deux cercles se font face à une distance d'environ deux mètres et campent sur leur position. Ils font circuler (rouler) la planète dans un sens ou l'autre de façon à ce que le chasseur, qui poursuit la planète, ne puisse pas la toucher.

Variantes:

- Inverser les rôles: le ballon (la planète) poursuit le joueur.
- Les joueurs formant les deux cercles doivent se passer le ballon en l'air au lieu de le rouler.

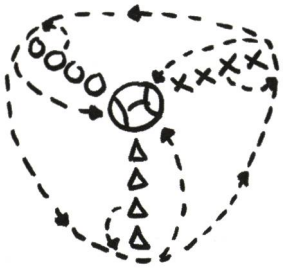
Pourquoi? Vitesse de réaction, anticipation, collaboration.



Rollmops

Comment? Deux équipes face à face, un ballon de Kin-Ball au centre de la salle. Les joueurs essaient de toucher le ballon à l'aide de projectiles (balles en mousse, ballons de volley, etc.) afin que celui-ci franchisse la ligne adverse. Si un joueur récupère un projectile dans le terrain, il a l'obligation de revenir dans sa zone de tir avant de relancer.

Pourquoi? Stimulation et découverte du ballon géant.



Etoile de mer

Comment? Former trois colonnes de joueurs, disposées en étoile avec un ballon de Kin-Ball placé au centre. L'enseignant numérote les joueurs de chaque colonne. Il dit ensuite un numéro et les joueurs concernés doivent courir et passer derrière toutes les colonnes (sens à définir) avant de finalement toucher le ballon. L'élève qui touche en premier le ballon offre un point à son équipe.

Variantes:

- Les élèves doivent tourner uniquement autour de leur colonne avant de toucher le ballon.
- Au lieu d'un numéro, attribuer une couleur aux élèves (p. ex. les 1 sont bleus). L'enseignant montre un objet d'une certaine couleur (assiettes, etc.) pour donner le signal du départ.

Pourquoi? Réaction, aspects auditif et visuel, vitesse d'exécution.

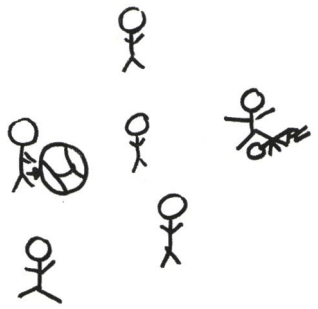
Jeu du loup

Comment? Un ou deux loups – chacun avec un ballon – courent après leurs camarades en roulant ou en poussant le ballon, et ils essaient de toucher un maximum d'entre eux. Lorsqu'un élève est touché, il doit s'arrêter et écarter les jambes. Pour qu'il puisse revenir dans le jeu, un de ses camarades doit passer entre ses jambes. Changer régulièrement les loups.

Variantes:

- Avec de jeunes élèves, désigner deux loups roulant ou poussant un ballon.
- Le joueur touché lève les deux bras. Pour le libérer, deux de ses camarades doivent l'encercler avec leurs bras, en se tenant par les mains.
- Le joueur touché se couche sur le sol. Deux élèves (les ambulanciers) viennent le chercher et le transportent dans une zone prédéfinie (l'hôpital). Lorsqu'il arrive à l'hôpital, il peut revenir dans le jeu.
- Par paire en se donnant la main.

Pourquoi? Endurance, réaction, orientation.



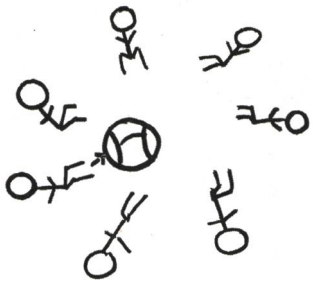
Machine à pop-corn

Comment? Les joueurs, couchés sur le dos, forment un grand cercle. L'enseignant lance le ballon au centre du cercle et les élèves essaient de le maintenir en l'air le plus longtemps possible uniquement avec leurs pieds.

Variantes:

- Avec deux ballons.
- Sous forme de petit concours entre deux cercles.

Pourquoi? Apprendre à utiliser les pieds, coopération.



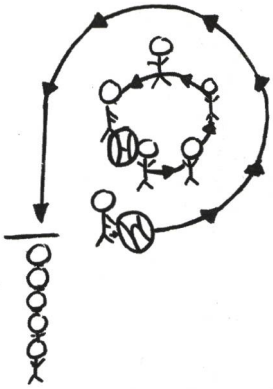
Horloge

Comment? Des joueurs forment un cercle, les autres une colonne. Le cercle et la colonne disposent chacun d'un ballon géant. Au signal, les joueurs de la colonne (l'horloge) effectuent à tour de rôle le tour du cercle le plus rapidement possible, en poussant ou en roulant le ballon, tandis que les joueurs du cercle se font des passes en l'air et comptent le nombre de tours (un tour = un point) qu'ils parviennent à effectuer avec le ballon. Lorsque tous les coureurs sont revenus à la case départ, l'équipe formant le cercle comptabilise ses points. Les rôles sont ensuite inversés. Quelle équipe marque le plus grand nombre de points?

Variantes:

- Pousser le ballon à deux autour du cercle.
- Effectuer deux tours d'horloge avant de comptabiliser les points.

Pourquoi? Concours, familiarisation avec le ballon.



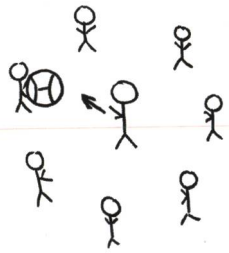
Quelques précautions d'utilisation

Le ballon de Kin-Ball se gonfle et se dégonfle très rapidement. Une petite pompe électrique est nécessaire (p. ex. celle utilisée pour les bateaux pneumatiques), car les gonfleurs traditionnels dont sont munies les salles de sport sont insuffisants. Pour garantir une durée de vie maximale du ballon et de sa chambre à air, il est impératif de le dégonfler avant de le ranger et de régulièrement mettre du talc entre le tissu intérieur et la chambre à air. Cette dernière peut être facilement remplacée en cas d'éclat.

Tout ce matériel peut être commandé auprès de Vistawell SA:
www.vistawell.ch

En deux temps, trois mouvements

Contrairement aux autres sports traditionnels, l'apprentissage du Kin-Ball s'avère relativement aisé au niveau du contrôle du ballon. Des techniques simples permettent une progression rapide.



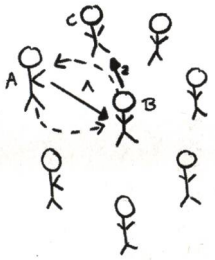
Passes en cercle

Comment? Les élèves forment un cercle, le moniteur se trouve au centre avec le ballon. Celui-ci adresse à tour de rôle une passe aux élèves qui doivent tenter de contrôler le ballon – position stable entre les deux bras – et de le renvoyer au centre le plus rapidement possible.

Variantes:

- Un élève prend la place de l'enseignant au centre du cercle.
- Les élèves se font des passes en cercle.
- Les élèves font l'exercice en mouvement (course en rond).

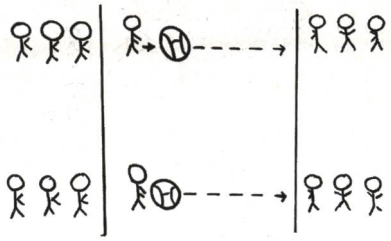
Pourquoi? Apprendre à faire des passes et à stabiliser le ballon.



Passe et va

Comment? Former un cercle avec un élève au centre. Un joueur extérieur (a) adresse une passe au joueur central (b) et prend la place de celui-ci. Pendant ce temps, le joueur central renvoie le ballon à un autre joueur extérieur (c) et prend la place du passeur précédent (a), etc.

Pourquoi? Contrôle du ballon et passe, occupation de l'espace.



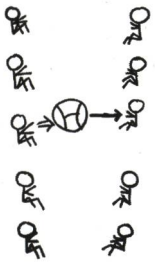
Estafettes

Comment? Former deux équipes divisées en deux groupes se faisant face. Au signal de l'enseignant, le premier joueur de chaque équipe s'élance en roulant le ballon et le donne à un coéquipier du groupe opposé qui part à son tour. Etc.

Variantes:

- Transport du ballon en l'air et à deux joueurs (le ballon ne doit pas toucher le sol).
- Transport du ballon en l'air et en solo.
- Passes d'une colonne à l'autre.

Pourquoi? Concours, contrôle du ballon et déplacement.

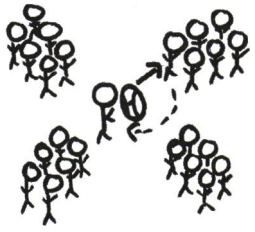


Jeu des canons

Comment? Deux rangées d'élèves assis face à face. La distance entre les deux rangées et les joueurs de la même équipe est d'environ deux mètres. L'enseignant lance un ballon entre les deux rangées. Le joueur qui s'est emparé du ballon essaie de le lancer ou de le pousser – après l'avoir contrôlé - de façon à transpercer la muraille adverse. Attention: il est interdit de «lober» les adversaires. Un point est marqué chaque fois que la muraille adverse est franchie.

Variante: Jouer avec deux ballons.

Pourquoi? Apprendre à attraper et à stabiliser le ballon, précision des passes.



Croix

Comment? Les joueurs se mettent par paire et forment une croix. L'enseignant se place au centre et lance le ballon en direction de la première paire qui doit le récupérer, le contrôler, le transporter (toujours à deux joueurs) et le remettre à l'enseignant.

Variante: Deux élèves remplacent l'enseignant et fonctionnent simultanément avec deux ballons.

Pourquoi? Apprendre à attraper et à contrôler le ballon à deux.

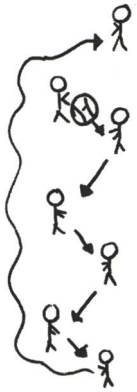
Zigzag

Comment? Les élèves sont disposés en quinconce à une distance de deux mètres et se font des passes en zigzag. Dès qu'il détient le ballon, le dernier joueur de la chaîne se déplace avec celui-ci (en le portant ou en le roulant) et rejoint le départ, etc.

Variantes:

- Former deux chaînes avec deux ballons et organiser le jeu sous forme de petit concours.
- Pousser le ballon au sol au lieu de faire des passes.

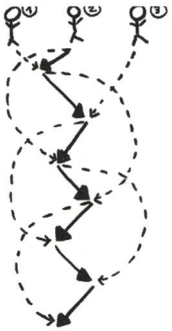
Pourquoi? Relevé et immobilisation du ballon, maîtrise des passes.



Criss cross

Comment? Former trois colonnes. Ballon au milieu. Le joueur 2 fait la passe à droite au joueur 1 et suit son ballon en se déplaçant à droite par derrière le joueur 1 qui, lui, se déplace au centre. Ballon au milieu: le joueur 1 fait la passe à gauche au joueur 3 et suit le ballon en se déplaçant à gauche par derrière le joueur 3 qui se déplace au centre. Ballon au milieu: le joueur 3 fait la passe à droite au joueur 2 et suit le ballon en se déplaçant à droite par derrière le joueur 2 qui se déplace au centre, etc.

Pourquoi? Contrôle du ballon et passes en mouvement.



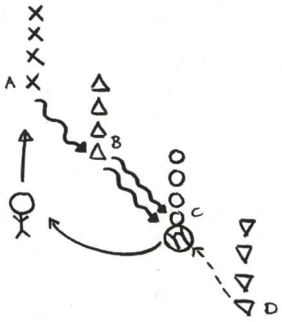
Escalier

Comment? Les élèves sont disposés en quatre colonnes placées en escalier. L'enseignant lance le ballon au premier joueur de la colonne A, celui-ci le relève et le contrôle. Il se déplace ensuite en direction du premier joueur B et tous deux vont, face à face, vers le premier joueur C en soutenant la balle. Ils se placent alors avec C sous le ballon (cellule immobilisée) et le premier joueur D se dirige vers la cellule et frappe le ballon en direction de l'enseignant. Les quatre joueurs retournent derrière leur colonne respective et ainsi de suite. Après un certain temps, intervertir les colonnes.

Variantes:

- Pour les joueurs avancés, remplacer les déplacements avec le ballon par des passes. Les joueurs A, B et C forment la cellule pour que D puisse frapper.
- Pour rendre l'exercice plus dynamique, ajouter un deuxième ballon.

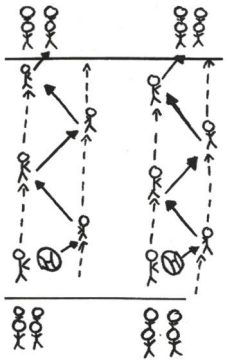
Pourquoi? Relevé et contrôle du ballon, déplacement à deux.



Passes à deux

Comment? Former deux équipes composées chacune de deux lignes se faisant face (travail par paire). La première paire de chaque équipe traverse la salle de sport en s'adressant des passes avant de remettre le ballon à la paire d'en face. Attention à maintenir une certaine distance entre les deux joueurs.

Pourquoi? Maîtrise des passes et contrôle du ballon.

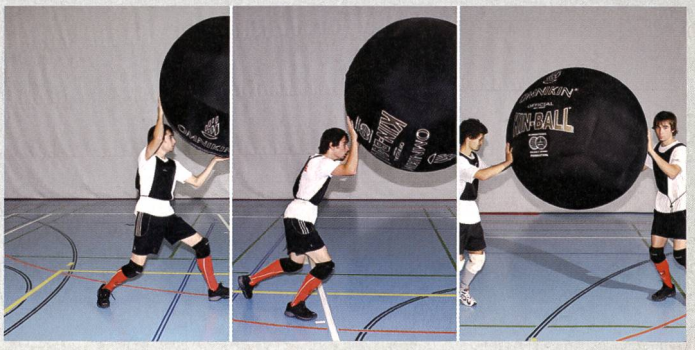


Contrôle, passe et déplacement avec le ballon

Contrôle: Un bras soutient le ballon et l'autre le stabilise (photo 1). Attention: le blocage du ballon entre les bras est interdit.

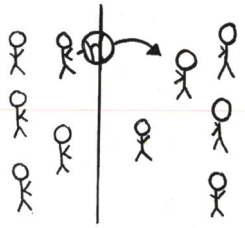
Passe: Pour réussir une passe (trajectoire horizontale), laisser descendre le ballon à la hauteur du visage et le pousser ensuite dans la direction souhaitée (photo 2).

Déplacement: Deux joueurs face à face poussent légèrement le ballon en direction de l'autre pour le stabiliser (photo 3). On peut ainsi se déplacer très rapidement.



Taille XXL

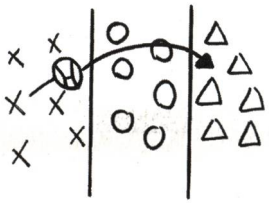
Grâce au ballon de Kin-Ball, les grands sports de balle (volleyball, handball) peuvent être revisités. Les leçons d'éducation physique bénéficient d'un nouvel élan tandis que les élèves éprouvent des sensations inconnues.



Volley géant

Comment? Principe de jeu identique au volleyball, mais sans filet. Les équipes ont droit à deux passes avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse. La trajectoire du ballon est toujours horizontale ou ascendante. A chaque fois que le ballon touche le sol adverse, l'équipe marque un point.

Variante: Foot-tennis: le ballon est uniquement touché avec les pieds et la tête.

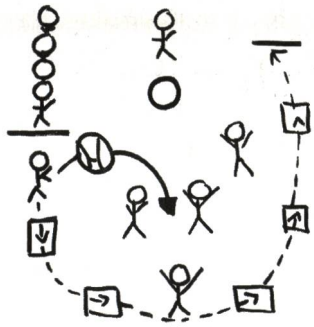


Mouche géante

Comment? Diviser la classe en trois équipes: une au centre, les deux autres à chacune des extrémités du terrain. Ces deux dernières se passent le ballon par-dessus les joueurs de l'équipe au centre qui, eux, doivent tenter de l'intercepter. L'équipe dont la passe est interceptée doit prendre la place de celle du centre. Qui est le moins souvent la mouche?

Variantes:

- Avant de passer la balle, obligation de faire trois passes au sein de l'équipe.
- Pour plus d'intensité, introduire un deuxième ballon.

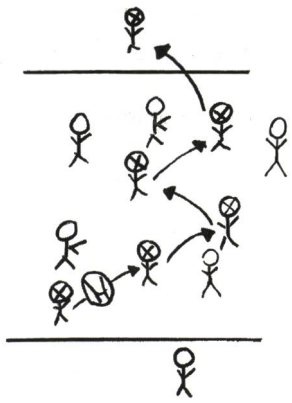


Balle brûlée

Comment? Diviser la classe en deux équipes, l'une à l'attaque, l'autre en défense. Les uns après les autres, les joueurs de l'équipe offensive lancent le ballon dans le terrain de l'équipe défensive. Après l'envoi, ils courent d'une base à l'autre et peuvent s'arrêter sur l'une d'entre elles pour éviter d'être «brûlés». Un joueur est «brûlé» lorsque l'équipe défensive a attrapé le ballon et l'a posé dans le cerceau alors qu'il n'était pas sur une base. Chaque tour effectué rapporte un point.

Variantes:

- Equipe défensive: faire trois passes avant de poser le ballon dans le cerceau.
- Brûler les bases (baseball).
- Pour plus d'intensité dans le jeu, s'élancer à plusieurs joueurs.
- Frapper le ballon au lieu de le lancer (cellule formée par deux joueurs).



Balle derrière la ligne

Comment? Diviser la classe en deux équipes. Pour marquer un point, les équipes doivent lancer le ballon à leur gardien respectif situé dans une zone opposée. Pour progresser, les joueurs se font des passes sans se déplacer (trois pas au maximum). L'équipe défensive essaie, elle, d'intercepter les passes de l'équipe adverse. Attention: interdiction de se saisir du ballon lorsqu'il est dans les mains d'un adversaire. Aucun joueur n'a le droit de pénétrer dans la zone des gardiens.

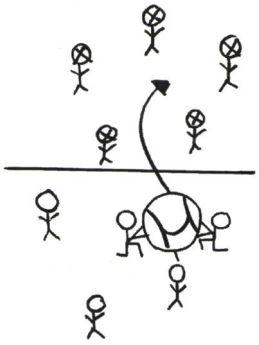
Variantes:

- Pour faciliter le jeu, introduire des jokers qui jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon.
- Placer les gardiens sur des bancs suédois (balle au roi).

Balle à deux camps

Comment? Diviser la classe en deux équipes. Chacune dispose d'un terrain délimité par la ligne centrale. Pour marquer un point, l'équipe à l'engagement – deux personnes soutiennent le ballon et une troisième le frappe – doit faire tomber le ballon au sol dans la surface adverse sans dépasser les limites de son propre terrain. Le joueur qui dégage frappe uniquement la balle à deux mains (voir p. 3). L'équipe qui défend doit attraper le ballon avant que celui-ci ne touche le sol et le joue à son tour.

Variante: A chaque récupération du ballon, l'équipe doit se déplacer rapidement dans la zone centrale (cercle au milieu du terrain) avant le prochain dégagement.

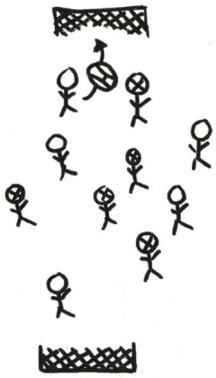


Handball géant

Comment? Former deux équipes de quatre joueurs. L'objectif est le même qu'au handball: marquer un but à l'équipe adverse (utiliser des buts de handball ou des grands tapis de gymnastique), mais avec un ballon de Kin-Ball. Celui-ci doit être roulé ou poussé et être constamment en contact avec le sol. Il n'y a pas de gardien: en revanche, le dernier joueur peut se placer devant son but pour éviter que les adversaires marquent.

Variantes:

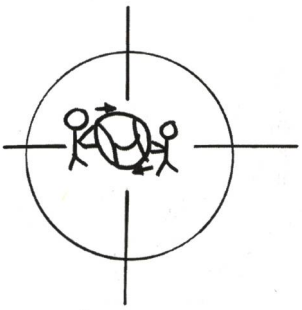
- Changer régulièrement les blocs pour qu'un maximum de joueurs puisse jouer.
- Former trois ou quatre équipes: l'équipe qui concède un but doit laisser sa place à une autre.



Sumo

Comment? Deux joueurs s'affrontent dans une zone circulaire. Au signal du moniteur, ils poussent le ballon l'un vers l'autre en cherchant à faire sortir l'adversaire du cercle. Le contact avec le ballon doit être maintenu pendant toute la durée de la manche.

Variante: A 2 contre 2 ou 3 contre 3.



Un grand merci aux auteurs de ce cahier pratique

Daniel de Martini est maître d'éducation physique, responsable technique de l'Association neuchâteloise de football (ANF) et président de la Fédération suisse de Kin-Ball.
daniel.demartini@bluewin.ch

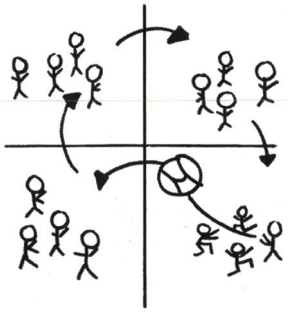
Martin Barrette est maître d'éducation physique et responsable technique de la Fédération suisse de Kin-Ball.
martinbarrette@yahoo.com

Davide Maurer est maître d'éducation physique et membre de l'équipe nationale suisse de Kin-Ball.
davidemaurer@yahoo.com

Zoe Marci est maîtresse d'éducation physique et entraîneur-joueuse de l'équipe nationale suisse de Kin-Ball.
zoe.marci@rpn.ch

Lancer et attraper

Le Kin-Ball est constitué de deux phases essentielles. Il est important que les jeunes joueurs soient en mesure de réaliser les différentes phases d'attaque (cellule) et de se positionner correctement lors de la phase défensive.



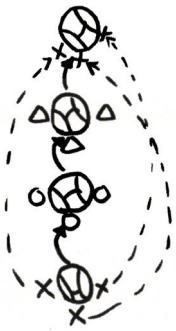
Quatre coins

Comment? Former quatre équipes de quatre joueurs ou plus et diviser la salle en quatre. Le ballon est frappé d'une équipe à l'autre (dans le sens des aiguilles d'une montre). Au moment de la frappe, trois joueurs touchent le ballon et un quatrième le dégage. Une équipe marque un point lorsque le ballon touche le sol dans la zone adverse.

Variantes:

- Jouer avec deux ballons.
- L'équipe en possession du ballon peut décider où envoyer le ballon.
- Annoncer la couleur de l'équipe à la réception (voir encadré ci-contre).

Pourquoi? Position de la cellule, défense en équipe, placement des joueurs sous le ballon.



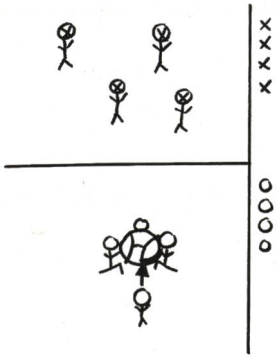
A la chaîne

Comment? Les élèves constituent trois à quatre cellules de trois ou quatre joueurs. Les cellules sont placées à 3-4 mètres de distance les unes des autres et forment une chaîne. Au signal de l'enseignant, la première cellule frappe le ballon en direction de la cellule suivante et va se placer à l'autre bout de la chaîne. Etc. Les joueurs changent régulièrement de position au sein de leur cellule respective.

Variantes:

- Utiliser deux ballons pour former deux chaînes. Eventuellement sous forme de concours.
- Varier le type de frappe.

Pourquoi? Déplacement de la cellule, position des joueurs sous le ballon, frappe et défense.



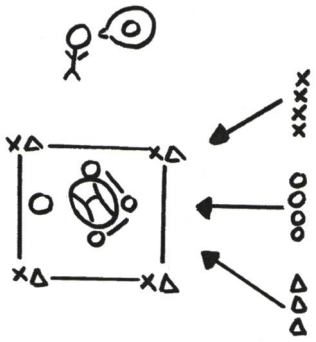
Queen ball

Comment? Former quatre équipes de trois à quatre joueurs. Deux équipes sont sur le terrain, les deux autres sur le banc prêtes à rentrer en jeu. Le jeu se poursuit (règle de la cellule) jusqu'à ce que le ballon touche le sol dans le camp adverse ou que l'équipe offensive commet une faute (ballon hors des limites ou frappé vers le bas). L'équipe fautive est remplacée par une des deux sur le banc. L'équipe qui reste sur le terrain gagne un point. Celle qui cumule le plus de points hérite de la couronne.

Variante: Avec deux ballons, diviser la salle en deux dans le sens de la longueur. Le jeu se déroule à 3 contre 3 selon le même système.

Pourquoi? Position de la cellule, défense en équipe, placement des joueurs sous le ballon.

Carré magique



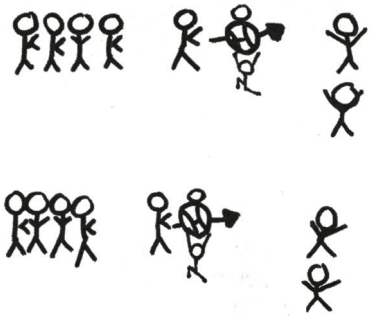
Comment? Trois équipes de quatre joueurs placées face au mur. Attribuer une couleur à chacune d'elles. A l'annonce d'une couleur par l'enseignant, l'équipe concernée se place immédiatement en position offensive (trois personnes soutiennent le ballon, la quatrième est en position de frappe) et les deux autres en position défensive autour du ballon (en carré). L'équipe la plus rapide à se placer en défense obtient un point.

Variantes:

- L'équipe qui a pris la position offensive frappe en ayant préalablement nommé une des deux autres équipes (voir encadré ci-après).
- Lors de l'annonce de la couleur, l'entraîneur lance lui-même le ballon en l'air dans différentes directions.

Pourquoi? Placement de la cellule offensive et positionnement correct en défense.

Omnikin



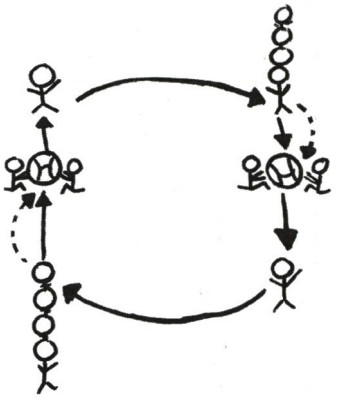
Comment? Diviser la classe en deux groupes. Chaque groupe forme une colonne de frappeurs et une cellule de quatre joueurs, dont deux ont pour mission de soutenir le ballon et les deux autres de le récupérer après la frappe. Les joueurs en colonne frappent tour à tour le ballon (attention: frappe à deux mains!) après avoir fait l'annonce «omnikin + une couleur» (p. ex. «omnikin noir»). Changer les joueurs des cellules à intervalles réguliers.

Variantes:

- Demander aux joueurs offensifs de taper une fois dans les mains après avoir annoncé la couleur (juste avant la frappe).
- Les joueurs qui tiennent le ballon et ceux qui le récupèrent échangent à chaque fois leurs positions.

Pourquoi? Annonce correcte (avant de frapper le ballon) et frappe à deux mains.

Tournez manège!



Comment? Deux cellules de deux joueurs soutenant chacune un ballon se positionnent sur la ligne médiane du terrain de basketball. Un ou deux receveurs sont placés derrière chaque cellule. Les autres joueurs forment une colonne devant chaque cellule et sont prêts à frapper le ballon. Celui qui reçoit le ballon doit le contrôler seul puis le passer au prochain frappeur de la cellule voisine. Ce dernier contrôle le ballon et le passe à sa propre cellule avant de s'avancer et de frapper. Etc. Changer régulièrement les joueurs qui soutiennent le ballon et le(s) receveur(s).

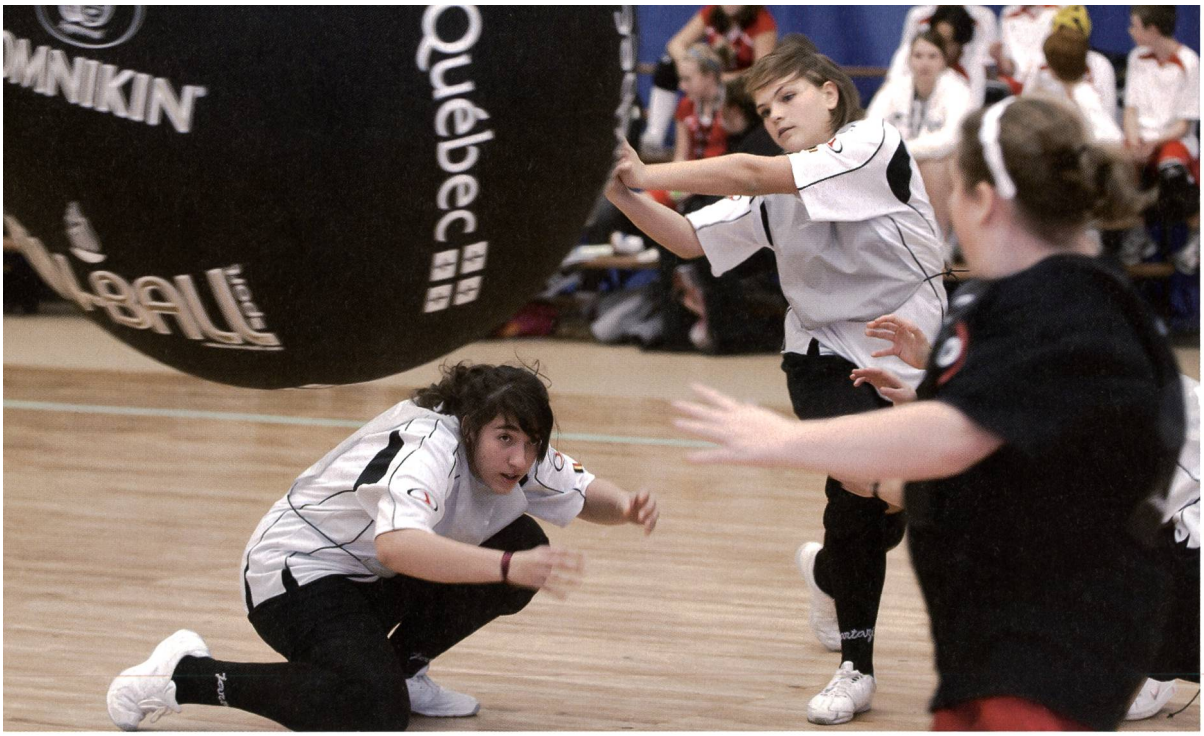
Variante: Au lieu de faire la passe, amener le ballon directement au frappeur.

Pourquoi? Apprendre à défendre lors d'une frappe, améliorer les passes et le placement des joueurs sous le ballon.

«Omnikin» et annonce de la couleur

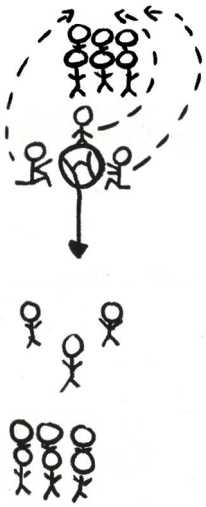
Avant de frapper, un des quatre joueurs de l'équipe qui attaque a l'obligation, selon les règles du Kin-Ball, de choisir quelle sera l'équipe à la réception. Pour ce faire, le joueur concerné crie haut et fort «Omnikin» et annonce immédiatement la couleur de l'équipe désignée. Entre le moment de l'annonce et la frappe, un temps minimum doit s'écouler afin de permettre à l'arbitre de répéter de vive voix la couleur de l'équipe choisie. Si la frappe intervient trop vite, l'équipe est pénalisée. Le règlement interdit également d'appeler une équipe qui accuse plus de deux points de retard.

A l'école, on conseille aux élèves – afin d'éviter toute précipitation – de taper une fois dans leurs mains entre l'annonce de la couleur et la frappe du ballon. Il s'agit également de veiller à ce que les équipes soient appelées à réceptionner de manière égale sans forcément tenir compte de la règle des deux points d'écart.



L'appel de la compétition

Les différentes formes de compétition sont essentielles pour le développement sportif des enfants. Grâce au Kin-Ball, ceux-ci peuvent également mettre en pratique la coopération et la notion de fair-play. Les règles particulières de cette discipline permettent à chacun de trouver sa place dans le jeu et d'y participer activement.



Sling shot (exercice de base pour le jeu 3:3:3)

Comment? Former deux groupes disposés en lignes de trois joueurs. La première ligne s'avance: deux joueurs soutiennent le ballon de part et d'autre et le troisième frappe (uniquement à deux mains) en direction de la ligne d'en face, etc. Les trois joueurs qui ont joué se replacent en ligne derrière leur groupe et changent à chaque fois de position dans la cellule.

Variantes:

- Former des lignes de quatre joueurs: trois d'entre eux soutiennent le ballon, le quatrième frappe.
- La cellule (trois ou quatre élèves) qui a joué suit sa frappe et se place derrière le groupe opposé.

Pourquoi? Position des joueurs sous le ballon, frappe à deux mains.

Jeu 3:3:3

Comment? Trois équipes de trois joueurs s'affrontent simultanément sur un terrain (= moitié d'une salle de sport). L'équipe A joue toujours sur l'équipe B, la B sur la C et la C sur la A. La frappe est obligatoirement horizontale ou montante et d'une distance d'au moins 1,8 mètre. Pour faciliter le jeu, elle est toujours réalisée devant soi (pas de feintes). En fonction du niveau des joueurs, appliquer petit à petit les règles officielles du Kin-Ball (voir p. 2).

Variantes:

- L'équipe en possession du ballon choisit librement l'adversaire (nommer les couleurs).
- Pour compliquer le travail défensif, le choix de la frappe est libre (varier les directions).
- A chaque récupération de balle, la cellule doit se déplacer au milieu du terrain avant de jouer pour s'ouvrir les angles de frappe.
- Imposer un type de frappe.

Pourquoi? Placement de la cellule, frappe et défense en équipe.

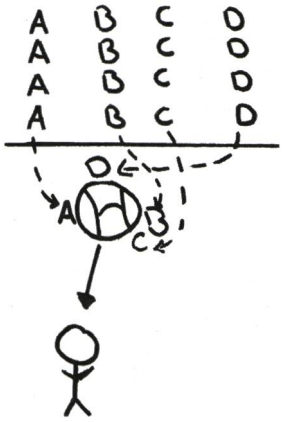
Quatre colonnes (exercice de base pour le jeu 4:4 ou 4:4:4)

Comment? Former quatre colonnes derrière une ligne. Le moniteur lance le ballon au joueur A qui s'avance, le relève et le contrôle avec l'aide du joueur B. Lorsque le ballon est stabilisé, le joueur C vient compléter la cellule (voir «Position sous le ballon», p. 3). Enfin, le joueur D exécute la frappe en direction du moniteur. La première ligne de joueurs se place ensuite derrière les colonnes en changeant les positions de ses joueurs.

Variantes:

- Lors de la frappe, viser des objets (cônes, tapis) placés dans la salle de sport. Chaque essai victorieux rapporte un point à la cellule.
- Remplacer l'entraîneur par une équipe de quatre joueurs. Lors de la frappe, celle-ci essaie de rattraper le ballon. Changer régulièrement l'équipe en défense.

Pourquoi? Positionnement de la cellule offensive.



Jeu 4:4

Comment? Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent sur un terrain (= moitié d'une salle de sport). La frappe est obligatoirement horizontale ou montante et d'une distance d'au moins 1,8 mètre. Pour faciliter le jeu, elle est toujours réalisée devant soi (pas de feintes). Avec quatre joueurs par équipe, il faut introduire la règle du déplacement avec le ballon qui oblige la cellule à se fixer dès que le troisième joueur touche le ballon. En fonction du niveau des joueurs, appliquer petit à petit les règles officielles du Kin-Ball (voir p. 2).

Variantes:

- Pour compliquer le travail défensif, le choix de la frappe est libre (varier les directions).
- A chaque récupération de balle, la cellule doit se déplacer au milieu du terrain avant de jouer pour s'ouvrir les angles de frappe.
- Imposer un type de frappe.

Pourquoi? Placement de la cellule, frappe et défense en équipe.

Jeu 4:4:4

Comment? Trois équipes de quatre joueurs sur une moitié ou une salle de sport complète. Découvrir la forme finale du Kin-Ball sur la base des différentes expériences vécues lors des jeux 3:3:3 et 4:4. Jouer plusieurs périodes d'une durée d'environ dix minutes. Procéder à des changements volants et compter les points.

Variantes:

- Jouer vite, placer la cellule rapidement.
- Se déplacer au centre du terrain si seuls deux joueurs soutiennent le ballon. Au troisième contact, la cellule est immobilisée.

Pourquoi? Placement de la cellule, frappe et défense en équipe.

Liens

- Fédération internationale de Kin-Ball: www.kin-ball.com
- Fédération suisse de Kin-Ball: www.kin-ball.ch
- Fédération belge de Kin-Ball: www.kin-ball.be
- Fédération québécoise de Kin-Ball: www.kin-ball.qc.ca

Encore plus de piment?

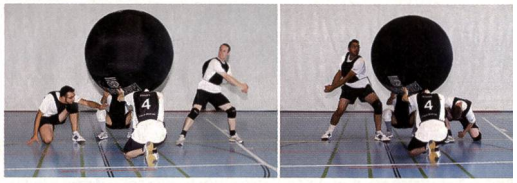
Ces quelques propositions de stratégies offensives servent à mettre hors de position la défense adverse. Elles amènent du rythme et de la variation dans le jeu. A mettre en œuvre dans la forme de jeu globale décrite ci-contre.

Quelques stratégies offensives

La passe et le déplacement
La course avec le ballon et la passe entre deux coéquipiers permettent de choisir une bonne position offensive (au centre du terrain pour ouvrir au maximum l'angle de dégagement). L'objectif du jeu, pour assurer à chaque équipe le meilleur score, consiste à nommer comme équipe à la réception celle qui mène au score.

La vitesse
L'équipe à la réception relance le ballon le plus rapidement possible en nommant l'équipe qui vient de servir, de façon à contrecarrer le repositionnement défensif de celle-ci.

Le faux-frappeur
Trois joueurs tiennent le ballon – dont un fait semblant de le soutenir – et le quatrième feinte une frappe: il vient toucher le ballon sans le dégager et laisse la place à celui des trois qui ne touchait pas le ballon, lequel joue dans la direction opposée.

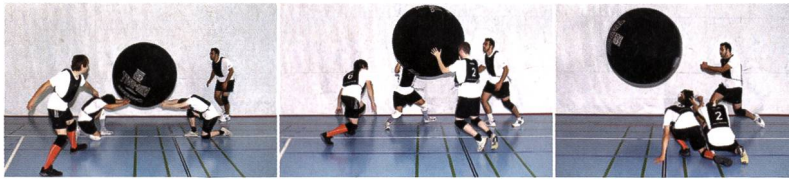


La feinte
Le serveur peut en tout temps réaliser une feinte corporelle au moment de la frappe pour modifier la direction du tir.

L'étoile
Les quatre joueurs se placent sous le ballon pour le tenir. L'un d'eux se relève et effectue une frappe soudaine.

Le sandwich
Deux joueurs tiennent le ballon, les deux autres arrivent en même temps face à face pour le frapper. L'un touche, l'autre frappe. Attention à bien se mettre d'accord entre les frappeurs.

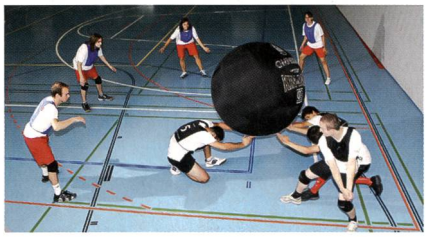
Le twist
Deux joueurs tiennent le ballon, les deux autres arrivent en même temps face à face pour le frapper. Juste avant la frappe, les deux joueurs qui tiennent le ballon tournent la cellule de 90° (sens des aiguilles d'une montre).



Quelques stratégies défensives

Carré normal
Position de base pour les débutants.

Demi-lune
Position à adopter dans les coins.



Trapèze
Position à adopter lorsque le ballon est au bord d'une ligne.

Jeu 3:3:3, 4:4 ou 4:4:4
Comment? Trois équipes de quatre joueurs (ou trois joueurs) s'affrontent sur une moitié de terrain ou sur un terrain complet. L'équipe qui attaque nomme une équipe à la réception et frappe le ballon. L'équipe nommée essaie de rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol.
Variantes:
- Selon la stratégie du «sandwich».
- Selon la stratégie du «faux frappeur».
- A chaque fois qu'une équipe marque un point en utilisant une stratégie, elle gagne un point supplémentaire.

Pourquoi? Compliquer le travail défensif en variant les stratégies.

Six règles d'or pour l'école

Nombre de joueurs: Commencer avec des cellules de trois joueurs. La compréhension au sein de celles-ci en est simplifiée.
Surface de jeu: Avec des débutants, il est conseillé de poursuivre le jeu lorsque le ballon touche la paroi suite à un contact défensif.
Règles: Pour garantir le bon déroulement du jeu, ne pas imposer trop de règles au départ et être tolérant quant à leur interprétation.
Dynamisme: Le jeu s'avère passionnant lorsqu'il est rythmé et les interruptions brèves. A ce titre, il convient de faire respecter dès le début la règle des dix et cinq secondes qui stipule que les joueurs ont dix secondes après la réception du ballon pour se placer et que le frappeur dispose de cinq secondes supplémentaires pour frapper celui-ci.
Calcul des points: L'enseignant doit rapidement, au cours des différents jeux, indiquer les points de chaque équipe (voir p. 2) pour amener un petit esprit de compétition.
Ecole primaire: La couleur adverse et le nom du joueur qui doit frapper peuvent être annoncés par l'enseignant.

SPORT Kin-Ball®

en exclusivité chez VISTAWELL

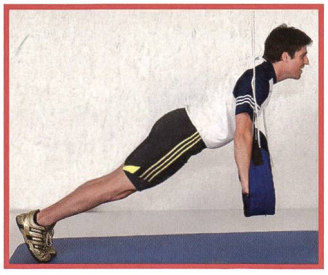
Partenaire officiel Kin-Ball® pour la Suisse:

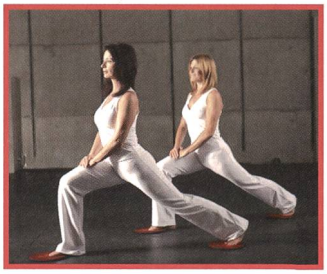
VISTAWELL SA
Rue du Lac 40
2014 Bôle

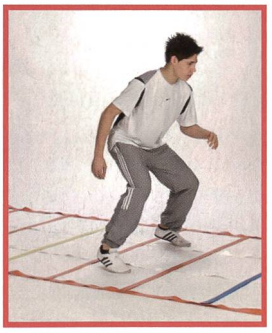
tél. 032 841 42 52
www.vistawell.ch
office@vistawell.ch

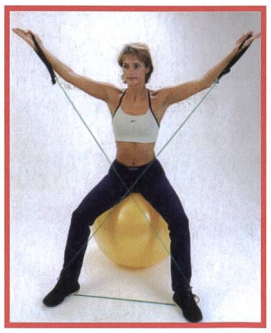
700 autres articles pour SPORT + BALANCE

Swiss Concept









chez VISTAWELL