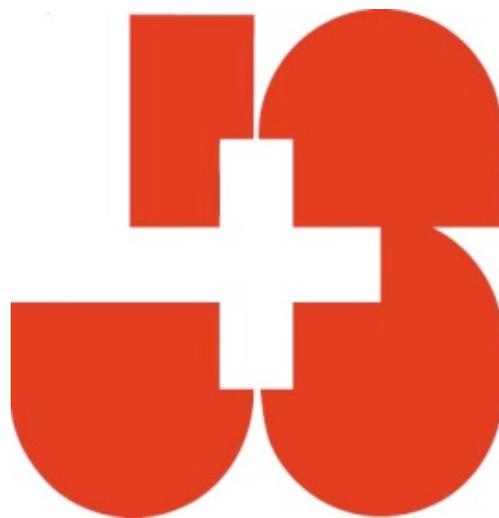


# COURS DE PERFECTIONNEMENT J&S KIDS



[http://www.griffe-info.com/wp-content/uploads/2009/11/kinball\\_photo\\_laurent\\_chopineau\\_1.jpg](http://www.griffe-info.com/wp-content/uploads/2009/11/kinball_photo_laurent_chopineau_1.jpg)



## DOSSIER KIN-BALL



<http://www.idemasport-shop.fr/images/Ballons-officiels-de-Sport-Kin-ball%C2%AE.jpg>



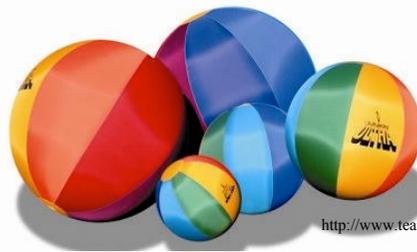
### Le KIN-BALL en deux mots :



[http://www.zoebezencon.com/images/im\\_580/endeuxmots01.jpg](http://www.zoebezencon.com/images/im_580/endeuxmots01.jpg)

- Sport créé au Québec en 1986
- Se joue avec un ballon de 122 cm de diamètre pesant 1 kilogramme
- Les contacts physiques sont interdits
- Sport mixte permettant à tous, joueuses et joueurs, de prendre part aussi bien aux situations d'attaques que de défenses
- Les équipes, au nombre de trois, sont formées par 4 personnes (ou 3 équipes de 3 personnes sur une moitié de terrain)
- Un match comporte 7 périodes de 7 minutes chacune. L'équipe ayant gagné 3 périodes est déclarée gagnante
- Les matchs de juniors se jouent en 3 périodes de 10 minutes chacun
- L'équipe qui défend doit empêcher le ballon de toucher le sol faute de quoi, les deux équipes adverses marquent un point
- La surface maximale du terrain est de 21 mètres par 21 mètres
- L'équipe qui attaque (celle qui tape dans le ballon) doit nommer l'équipe qui réceptionne le ballon (l'équipe qui défend) et dire : « OMNIKIN »
- La balle doit franchir au minimum 1.80 mètres lorsqu'elle est frappée par l'équipe attaquante
- Les passes sont possibles lorsque deux joueurs réceptionnent le ballon, mais dès qu'un troisième la touche, le ballon doit être immobilisé avant d'être frappé par le quatrième joueur
- Obligation de toucher le ballon pour les trois joueurs immobilisant le ballon
- Si l'équipe attaquante commet une erreur lors de la frappe ou de l'attaque, les deux autres équipes marquent 1 point
- L'équipe qui attaque n'a pas le droit d'envoyer le ballon à une équipe qui a plus de deux points d'écart

### Et maintenant : Jouons...



[http://www.teamskyline.com/productImages/30186\\_1a.jpg](http://www.teamskyline.com/productImages/30186_1a.jpg)

## 1. Chasseur de planète :

**Durée : 10 minutes**

### Déroulement :

- 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.

### Variante :

- 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

### Objectifs :

- Vitesse de réaction
- Anticipation
- Collaboration

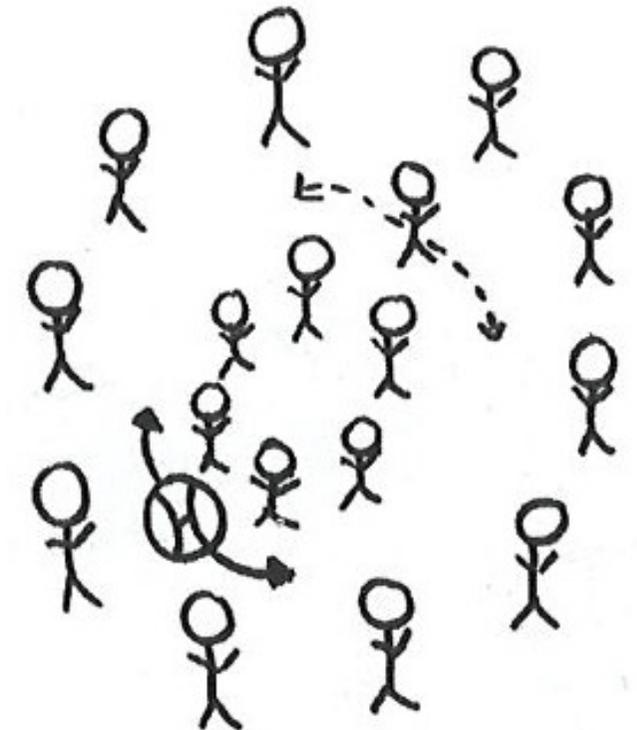
### Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire



### Matériel :

- Un ballon
- Eventuellement cônes ou assiettes de délimitation (grand et petit ronds)





## 2. Machine à pop-corn :

Durée : 5 minutes

### Déroulement :

- 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.

### Variante :

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

### Objectifs :

- Apprendre à utiliser les pieds (coordination)
- Coopération

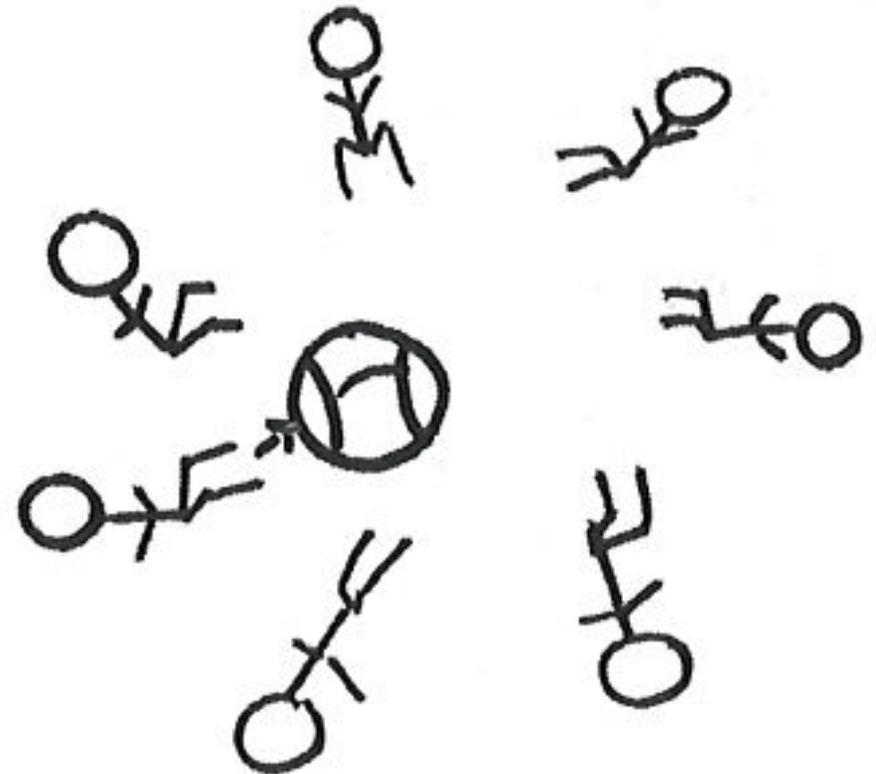
### Accents :

- Améliorer la coordination



### Matériel :

- Un ballon par groupe (en fonction du nombre de groupe)



### 3. Horloge :

Durée : 5 minutes

#### Déroulement :

- 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 ?

#### Variante :

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

#### Objectifs :

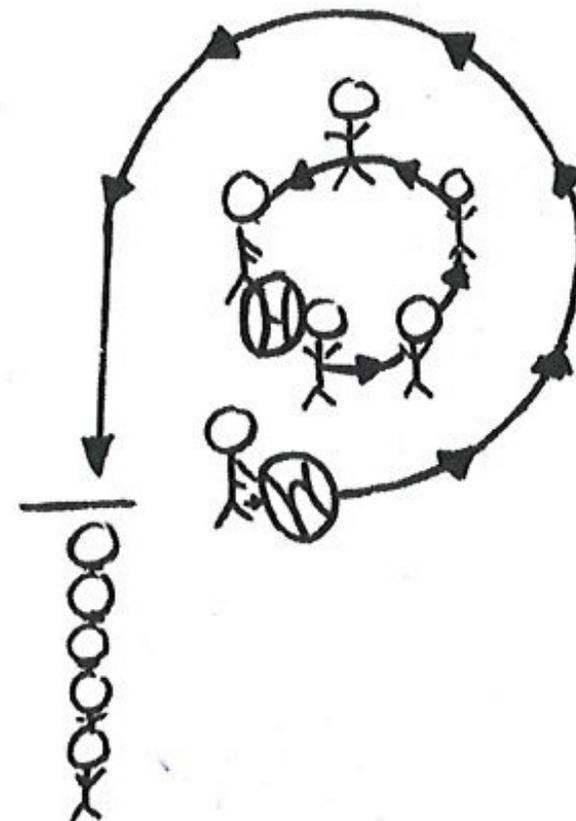
- Concours
- Familiarisation avec le ballon

#### Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire ▲

#### Matériel :

- Deux ballons
- Eventuellement deux couleurs de dossards
- Eventuellement cônes ou assiettes de délimitation (départ, cercle)



#### 4. Mouche géante :

Durée : 10 minutes

##### Déroulement :

- 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 ?

##### Variante :

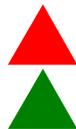
- Avant de passer la balle, obligation de faire trois passes au sein de l'équipe
- Pour plus d'intensité, introduire un deuxième ballon

##### Objectifs :

- Collaboration
- Concours
- Attaque vs Défense

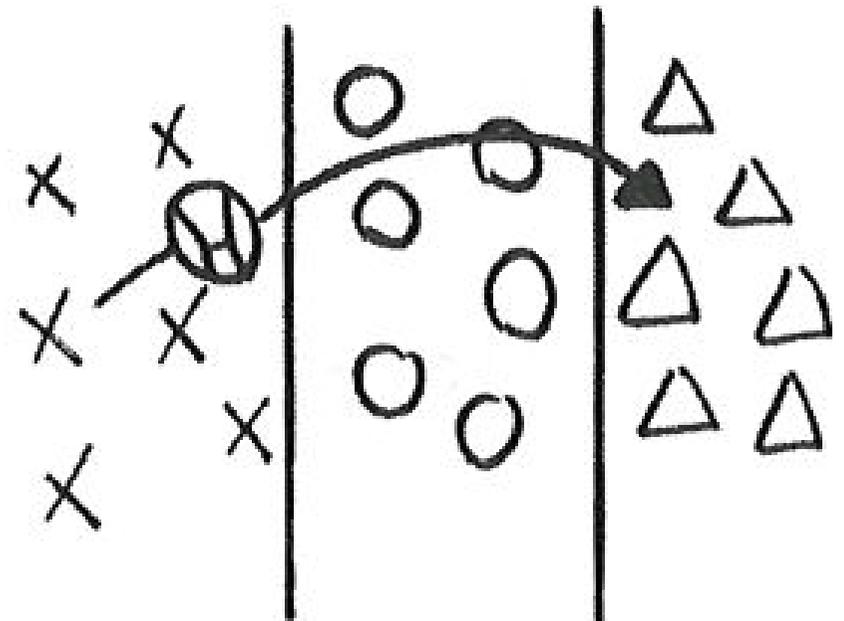
##### Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire
- (Améliorer la coordination)



##### Matériel :

- Trois couleurs de dossards
- Cônes ou assiettes de délimitation (trois zones)
- Un ou plusieurs ballon(s)





## 5. Balle derrière la ligne :

Durée : 10 minutes

### Déroulement :

- 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 (éventuellement sur un élément de caisson). 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.

### Variante :

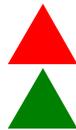
- Pour faciliter le jeu, introduire des jokers qui jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon
- Placer les gardiens sur des bancs suédois ou un élément de caisson (balle au roi).

### Objectifs :

- Collaboration
- Forme jouée

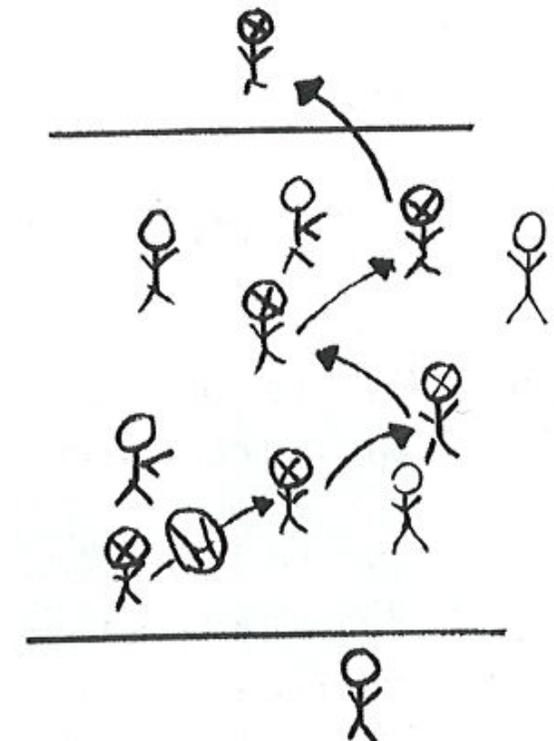
### Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire
- (Améliorer la coordination)



### Matériel :

- Deux couleurs de dossards (trois couleurs si jokers)
- Cônes ou assiettes de délimitation (terrain et zones des gardiens)
- Un ballon
- Éventuellement des bancs suédois ou des éléments de caissons



## 6. Match sur ½ terrain (3 vs 3 vs 3) :

Durée : 10 minutes

### Déroulement :

- Les équipes formées de trois joueurs jouent sur un ½ terrain. Les trois autres équipes jouent sur l'autre ½ terrain
- Introduction progressive des règles du Kin-Ball

### Variante :

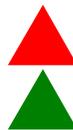
- Faciliter les règles officielles afin de permettre la réussite des joueurs
- Limiter la surface de jeu afin de favoriser la défense et donc limiter le nombre de points marqués

### Objectifs :

- Match
- Mise en situation des joueurs

### Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire
- (Améliorer la coordination)



### Matériel :

- Trois couleurs de dossards
- Cônes ou assiettes de délimitation (terrains)
- Deux ballons



<http://www.vistawell.ch/new/images/imgdidactiques/didkin9.jpg> / 20.33.57 CDM Canada 2009



## 7. Match 4 vs 4 vs 4 :

Durée : 10 minutes

### Déroulement :

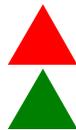
- Les équipes formées de quatre joueurs jouent sur un terrain « officiel »
- Jeu selon les règles officielles du Kin-Ball

### Objectifs :

- Match
- Mise en situation des joueurs

### Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire
- (Améliorer la coordination)



### Matériel :

- Trois couleurs de dossards
- Cônes ou assiettes de délimitation (terrain)
- Un ballon



<http://www.kin-ball-et-sports.be/wp-content/uploads/2010/12/kin-ball-news-1.jpg/>  
20.33.52 Stage Belgique / Canada 2009 ( Laval ).

**DUREE TOTALE : 60 MINUTES**



## REFERENCES :

- Les exercices ainsi que les schémas ont été repris du cahier pratique : **Mobile n°69 de l'OFSPPO & ASEP**  
**Auteurs** : Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci

## INFORMATIONS :

- Fédération internationale de Kin-Ball : [www.kin-ball.com](http://www.kin-ball.com)
- Fédération suisse de Kin-Ball : [www.kin-ball.ch](http://www.kin-ball.ch)
- Fédération belge de Kin-Ball : [www.kin-ball.be](http://www.kin-ball.be)
- Fédération québécoise de Kin-Ball : [www.kin-ball.qc.ca](http://www.kin-ball.qc.ca)
- Vistawell : Commande de matériel de Kin-Ball : [www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)



<http://www.leboncoinbuzz.com/wp-content/uploads/2010/11/kin-ball.jpg>



**NOTES :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**NOTES :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....