

Faites voler le gentil géant!

Le Kin-Ball a été inventé en 1986 au Québec par le professeur de sport Mario Demens. Actuellement, la discipline sportive est pratiquée dans environ 12 pays par plus de 3,8 millions de joueurs actifs. La première Coupe du monde a eu lieu en 2001, et depuis, un Championnat d'Europe est également organisé.

À propos du Kin-Ball

On joue au Kin-Ball avec une balle géante de 1,22 m de diamètre et pesant environ un kilo. La sportivité est mise en avant, le contact physique et les attaques verbales ne sont pas tolérés. Ainsi, le risque de blessure est très limité. Le système cardio-vasculaire est stimulé de façon ludique et la technique de jeu est simple, de sorte qu'on peut immédiatement s'y mettre après une courte introduction. Contrairement à d'autres sports collectifs connus, au Kin-Ball, trois équipes s'affrontent simultanément.

Objectif du jeu

Une équipe envoie la balle et appelle la couleur de l'une des deux autres équipes. Celle-ci doit attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol. L'objectif de l'équipe porteuse du ballon/attaquante est bien sûr d'envoyer la balle à une autre équipe

de façon à ce que celle-ci ne puisse pas l'attraper avant le contact avec le sol. Si l'équipe destinataire de la balle ne l'attrape pas ou la laisse tomber, l'équipe attaquante et l'équipe ne participant pas au jeu remportent toutes les deux un point.

Déroulement du jeu

Avant que le lancer ait lieu, le joueur attaquant doit prononcer à haute voix le terme «Omnikin», suivi de la couleur d'une équipe adverse de son choix. Par exemple, «Omnikin - bleu». Ce n'est qu'ensuite qu'il peut jeter ou frapper la balle avec un ou deux bras vers le haut ou horizontalement. Dès que trois joueurs de l'équipe ont touché la balle, celle-ci doit être arrêtée. À ce moment-là, la balle doit être renvoyée. C'est ainsi que le jeu se poursuit.



Prêt pour le lancer au Kin-Ball. Les sportifs du camp PluSport «ensemble – l'un pour l'autre» en action.

Praxis+

Règles du jeu

Le Kin-Ball est facile à apprendre grâce à ses règles simples et permet aux joueurs d'obtenir rapidement des résultats. En cas de faute, l'arbitre siffle et le jeu s'arrête.

L'arbitre place la balle là où la faute a été commise et la donne à l'équipe responsable. Les deux autres équipes remportent chacune un point.

- le joueur attaquant a lancé la balle directement dehors (la balle touche un mur, le plafond ou un autre objet du gymnase: panier de basket-ball, lumière, banc).
- la balle est lancée avec une trajectoire dirigée vers l'arrière.
- la balle ne parcourt pas au moins 1,80 m.
- le même joueur lance deux fois consécutives.
- la balle n'a pas été touchée par trois joueurs lors du lancer

Échauffement et adaptation à la balle

Chasse aux planètes

Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un cercle intérieur plus petit. Il y a assez de place entre les cercles pour qu'un joueur (chasseur) et une Kin-Ball (planète) puissent circuler. L'écart entre les joueurs du cercle est d'environ 2 m, ils restent à leur poste. Objectif: faire rouler la balle dans les deux directions, afin que le chasseur ne puisse pas la toucher.

Variantes:

- Échanger les rôles: la balle (planète) poursuit le chasseur.
- Les joueurs du cercle font circuler la balle en l'air, au lieu de la faire rouler.

Le temps passe

Constituer deux groupes. Les joueurs du groupe 1 forment un cercle, ceux du groupe 2 une colonne. Au signal du départ, les joueurs de la colonne (l'heure) font le tour du cercle les uns après les autres aussi vite que possible et s'ajoutent ensuite derrière dans la colonne. Pendant ce temps, les joueurs du groupe du cercle font circuler la balle tour à tour. Il y a un point par passage. Si tous les coureurs sont passés une fois, le groupe des coureurs annonce «stop». Les rôles sont ensuite inversés. Quelle équipe obtient le plus de points?

Variantes/adaptations:

- Simplifier: la balle est transmise en cercle, et non passée.
- Compliquer: la balle est passée en zigzag dans le cercle.
- Compliquer: les coureurs font rouler ou rebondir une balle pendant leur tour.





Le lancer peut être effectué à une ou à deux mains. La Kin-Ball doit être lancée horizontalement ou vers le haut.

Entraînement technique

Maintenir et frapper la balle

Pendant que l'attaquant tape ou frappe la balle, au moins deux coéquipiers doivent maintenir la balle ou au moins la toucher. Pour cela, ils se placent de préférence en position accroupie. Le joueur attaquant tape ou frappe la balle plus facilement avec les deux mains.

Variantes/adaptations:

- Simplifier: si un coéquipier ne peut maintenir ou toucher la balle en raison d'une limite physique, il touche par exemple simplement la hanche ou la jambe d'un coéquipier.
- Simplifier: le joueur attaquant doit attendre au moins deux secondes entre l'annonce «Omnikin - couleur de l'équipe» et son lancer, afin d'accorder une véritable chance de réaction à son adversaire.

Contrôle de la balle

Les joueurs forment des équipes de deux sur le petit terrain autour du meneur de jeu. Celui-ci joue le ballon à tour de rôle en direction des binômes. Les deux joueurs doivent contrôler la balle, la transporter à deux, puis la remettre au meneur de jeu. Ensuite, ils reprennent leur position initiale.

Variantes/adaptations:

- Simplifier: si nécessaire, constituer des groupes de trois ou raccourcir la distance avec le meneur de jeu.
- Compliquer: jouer seul et/ou allonger la distance avec le meneur de jeu.



Formes de jeu pour s'initier à la forme de jeu originale

Sling shot

Constituer deux équipes. Chaque équipe forme des lignes de trois joueurs. La première ligne avance: deux joueurs maintiennent la balle et le troisième la frappe en direction de la ligne opposée. Les trois joueurs ayant joué se replacent derrière leur groupe et changent à chaque fois de position. Ainsi, chacun peut frapper et maintenir la balle une fois. La ligne de trois ayant attrapé la balle se forme et renvoie la balle à l'équipe adverse, etc.

Variantes/adaptations:

- Simplifier: constituer des lignes de quatre joueurs; trois maintiennent la balle, le quatrième frappe.
- Simplifier: toutes les lignes peuvent aider à attraper la balle.

Colonnes de quatre

(exercice de base pour le 4:4 ou 4:4:4)

Former quatre colonnes derrière une ligne. Le meneur de jeu lance la balle au joueur A, il avance, l'attrape et la contrôle avec l'aide du joueur B. Si la balle est stabilisée, le joueur C complète la «cellule». Le joueur D effectue ensuite le lancer en direction du meneur de jeu. La première ligne de joueurs se place ensuite derrière les colonnes et change de position afin que chacun puisse réaliser l'exercice une fois.

Le moniteur de sport-handicap Thomas Schnyder explique aux sportifs l'exercice des quatre colonnes.

Variantes/adaptations:

- Simplifier: le meneur de jeu aide les joueurs grâce à des consignes (verbales et non verbales)
- Compliquer: viser des objets (quilles, tapis) répartis dans le gymnase lors du lancer. Chaque coup réussi donne un point à la cellule.

Liens

Vous trouverez les règles du jeu, une communauté et des informations sur la fédération sur kin-ball.ch. D'autres formes d'exercice et de jeu: mobilesport.ch. Les photos de cette édition de Praxis+ ont été prises au camp sportif «ensemble - l'un pour l'autre» organisé chaque année par PluSport, le département des sports du canton de Zurich et J+S Zurich. Praxis+ peut aussi être téléchargé au format PDF à l'adresse plusport.ch/praxisplus. Vous trouvez le cahier pratique Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site plusport.ch/praxisplus.

