

Lancer

Il n'existe pas de types spécifiques de lancer au netzbball. Chaque joueuse applique la technique qui correspond le mieux à ses capacités, celle qui lui permet d'atteindre sa cible avec précision. Aperçu.

Préparation

Les explications suivantes sont données pour les droitères, les gauchères adaptent les gestes en conséquence. La position de départ idéale est la suivante: poids réparti sur les deux pieds, regard dirigé vers la cible, balle bien en main. De là, la droitère effectue un pas en avant avec la jambe gauche (fente avant) pendant qu'elle tend le bras droit vers l'arrière pour armer le tir. Ce déplacement crée une tension (corps légèrement arqué). Le mouvement se déclenche du centre du corps, se poursuit par l'épaule, l'avant-bras et enfin par la main qui tient le ballon (mouvement de fouetté).



Lancer de base

Le ballon est tenu dans la main droite durant la phase préparatoire. La joueuse effectue un pas en avant avec la jambe gauche (fente avant) tout en amenant le ballon vers l'arrière. Le corps est légèrement arqué vers l'arrière, ce qui crée une tension qui va donner une bonne dynamique au mouvement. Le ballon est amené vers l'avant en passant près de la tête, le coude passe devant le ballon et reste en-dessus de l'épaule durant tout le mouvement.



Lancer en fronde

Avec une rotation du tronc, la joueuse amène le ballon derrière le corps à hauteur des hanches. Suit une nouvelle rotation explosive dans l'autre sens (vers la gauche) qui ramène le bras droit tendu – en-dessous des épaules – vers l'avant pour propulser le ballon latéralement.



Lancer par-dessus la tête (à deux mains, remise en jeu de football)

Le ballon est tenu à deux mains et amené derrière la tête. Grâce au mouvement de fouetté actionné par les muscles abdominaux, le ballon est propulsé vers l'avant par-dessus la tête.



Lancer à partir d'un saut

La prise d'élan se fait à pieds joints. Durant la phase d'envol vers l'avant, la joueuse tend le corps vers l'arrière (arc) afin de créer une tension préalable. Juste avant la fin de la phase d'envol, elle déclenche le mouvement pour que la balle quitte les mains au point culminant du saut.

