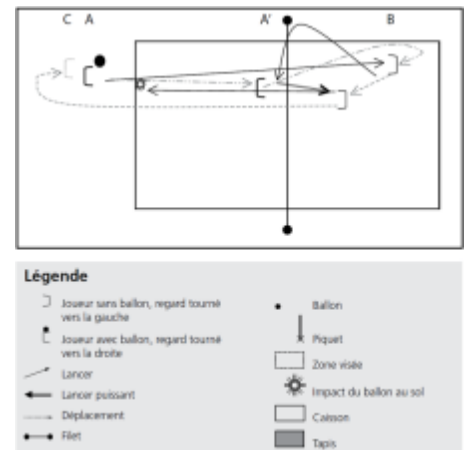


# Netzball – Précision: Combinaison de lancers et de cibles

Avec cette suite de lancers, les joueuses se rapprochent des conditions de match. Plus les balles sont précises, plus l'exercice est attractif.

Trois joueuses, un ballon

- A engage sur B et démarre ensuite en direction du filet (A').
- B attrape le ballon et le lance en cloche (lob) juste derrière le filet.
- A attrape le ballon, le lance en sautant vers B avant de se placer derrière lui.
- B réceptionne, vise la ligne de fond adverse et se place derrière C.
- C laisse tomber le ballon et indique à B si son ballon est «in» ou «out».
- Recommencer l'exercice: C fait l'engagement, etc.



**Remarque:** Cet exercice se prête particulièrement bien à un échauffement d'avant-match.

## Variantes

### plus facile

- Les joueuses se suivent sans consignes supplémentaires.
- Dans un second temps, définir les zones-cibles pour A et B.
- Ultérieurement, imposer le type de lancer et veiller à une exécution technique correcte.

Source: Barbara Seiler, enseignante d'éducation physique, experte esa Jeux de balle, experte J+S Gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO