

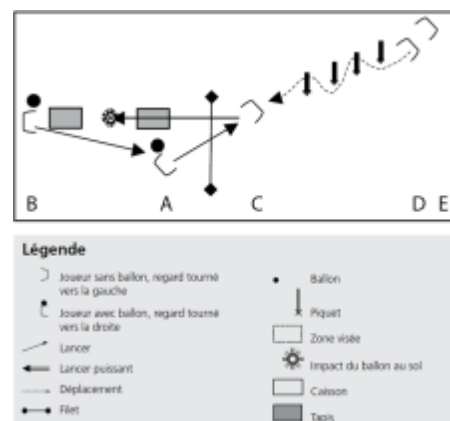
Netzball – Précision: Jouer dans les espaces

Viser précisément un point où rien ne se trouve n'est pas si évident. Cela représente un défi intéressant pour les joueuses.

Cinq joueuses, deux ballons

Deux tapis sont disposés l'un derrière l'autre à trois mètres de distance. A et B disposent d'un ballon tandis que les autres joueuses s'encolonnent derrière une enfilade de piquets sur le terrain adverse.

- C slalome en direction du filet.
- A lance un ballon dès que C arrive à l'avant-dernier piquet (et elle en reçoit tout de suite un second de B).
- C attrape le ballon et le lance dans l'espace qui sépare les deux tapis. B récupère ce ballon.



Variantes

plus difficile

- Placer les tapis les uns à côté des autres.
- Une joueuse se tient sur un tapis. Si elle attrape le ballon sans quitter son poste, C reçoit un point de pénalité (un tour du terrain en courant, cinq appuis faciaux, etc.).
- Augmenter le tempo (A lance le ballon plus tôt).

Matériel: Deux tapis, quatre piquets

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