

Netzball: Introduction au netzball

La leçon commence par des exercices de lancer et de réception proches du jeu. Avec l'introduction progressive de la rotation après un point gagnant, les joueuses sont initiées aux particularités du jeu.

Conditions cadres

- Durée: 75 minutes
- Taille du groupe: 24 joueuses
- Tranche d'âge: 8-80 ans
- Niveau de progression: débutants
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Objectifs d'apprentissage

- Découvrir le netzball
- Lancer par-dessus le filet
- Jouer sur un terrain délimité
- Introduire la rotation sur les points gagnants

Organisation

- Tendre un filet (de badminton) ou une corde à linge à travers la salle à une hauteur de 2,30 mètres.
- Après chaque exercice, les joueuses se déplacent d'une position dans le sens des aiguilles de la montre afin de rencontrer une nouvelle partenaire.

[Leçon: Introduction au netzball](#) (pdf)

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