Netzball: D'accès facile, pour tous

Un jeu sur deux terrains séparés par un filet, adapté à tous les âges, simple et rapide à comprendre: tel se présente ce sport plaisant qui requiert maîtrise des lancers et des réceptions. Ce thème du mois vous en apprend plus sur ce jeu de balle qui gagne à être connu.

Le netzball (aucune appellation officielle en français) se déploie sur les infrastructures du volleyball ou de beach volleyball. Il ne nécessite donc pas d'investissement coûteux, le matériel étant disponible dans chaque salle de sport ou sur chaque terrain.

Un jeu dynamique et rapide...

Le principe est simple: deux équipes de quatre à cinq joueurs s'affrontent, chacune sur son demi-terrain, avec l'objectif de faire passer le ballon de l'autre côté du filet – à une ou à deux mains – afin qu'il retombe sans que l'adversaire ne le rattrape. La hauteur du filet varie de deux mètres à deux mètres et demi selon la catégorie, un set dure huit minutes. Le ballon est joué de l'endroit où il a été récupéré et doit être lancé directement dans le terrain adverse, les passes entre coéquipiers étant interdites.

Chaque erreur donne un point à l'équipe adverse qui effectue alors une rotation. Le jeu se poursuit sans interruption là où se trouve le ballon: Contrairement au volleyball, il n'y a pas d'engagement après une erreur, ce qui rend le jeu dynamique et rapide et exige des joueurs une attention de tous les instants.

... idéal pour l'école...

Dès que les enfants savent lancer et attraper un ballon, ils sont aussi à même de jouer au netzball en équipe. Cette activité représente aussi une étape préliminaire du volleyball puisqu'elle reprend certains éléments tels que la défense commune du terrain, le déplacement vers le ballon, l'observation de l'adversaire et l'attaque ciblée.

Le netzball en tant que sport à part entière enrichit le répertoire des jeux à l'école. Comme il est régi par une durée définie, il convient particulièrement bien aux tournois, journées de sport scolaire, en salle, sur herbe ou sur le sable.

... et adapté pour tous

Par souci de concision, la forme féminine est utilisée dans ce thème du mois. Mais ne croyez pas que les garçons soient en reste! Les seniors apprécient aussi ce jeu – moyennant quelques adaptations de règles – de même que les sportifs avec handicap. Et comme les joueurs modulent eux-mêmes l'intensité du jeu, tout le monde y trouve son compte, quel que soit son niveau.

Thème du mois

- Netzball (pdf)

Moyens didactiques

- Abécédaire
- Règles de jeu
- Attraper
- Lancer
- Varier

Exercices

- Mise en train
- Attraper
- Lancer
- Lancers spéciaux
- Observer
- Précision
- Formes de jeu

Leçons

- Introduction au netzball (pdf)
- Balle touchant le filet (let ou filet) (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