

Netzball: Lancer

Il n'existe pas de types spécifiques de lancer au netzball. 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 droitières, 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).

[Netzball: Lancer](#) (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