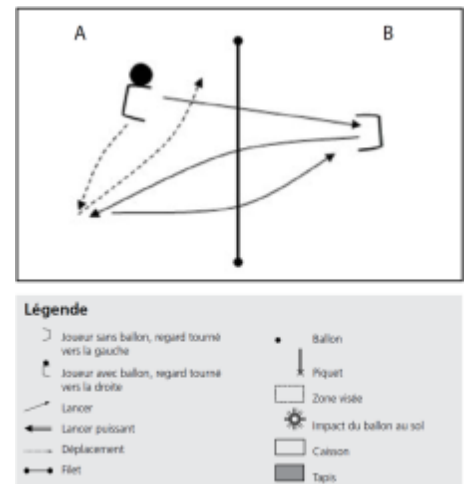


# Netzbball – Lancer: Lancer à deux mains par-dessus la tête

Avec sa trajectoire plate et rapide, le lancer à deux mains est une arme d'attaque redoutable, mais cette technique requiert une bonne tension musculaire.



## Deux joueuses, un ballon

A (avec ballon) et B se tiennent face à face à quatre mètres du filet.

- A lance le ballon vers B et se déplace dans la foulée à un autre point du terrain. Elle peut se déplacer tant que B n'a pas attrapé le ballon.
- B attrape le ballon, repère l'emplacement de A et lui relance le ballon de la position fente avant.

## Variantes

### plus difficile

- Après sa relance, B court vers l'avant pour toucher le filet.
- Le ballon est joué le plus à plat possible par-dessus le filet.
- Les deux joueuses se déplacent après chaque lancer pour rejoindre un nouvel emplacement.

---

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**