

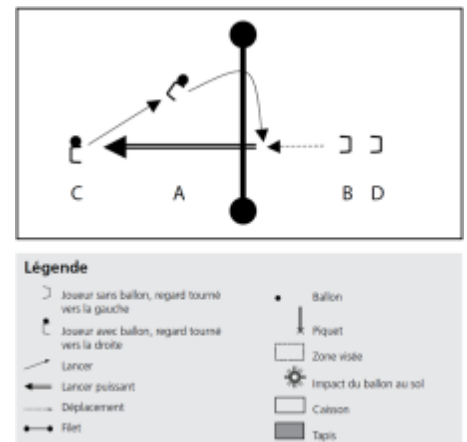
Netzball – Lancers spéciaux: Lancer à partir d'un saut

Pour ce type de lancer, la joueuse prend l'élan sur ses deux pieds et lance le ballon une fois en l'air. Elle se réceptionne également à pieds joints.

Quatre joueuses, deux ballons

A et C (chacune avec un ballon) jouent sur le même demi-terrain et affrontent B et D placées en face.

- A lance le ballon en lob de manière à ce qu'il retombe juste derrière le filet. Elle reçoit directement un second ballon de sa coéquipière C.
- B se dirige vers le ballon, l'attrape et le relance en l'air à C (lancer à partir d'un saut).



Remarques

- Pour les débutantes, l'accent est mis sur les différentes séquences de mouvement.
- Après avoir saisi le ballon, la joueuse ne peut plus faire de pas.
- Le ballon peut être attrapé en l'air à condition que la joueuse se réceptionne sur ses deux pieds simultanément.
- Pour le lancer à partir d'un saut, l'élan se fait avec les deux pieds simultanément au sol, qu'ils soient parallèles ou décalés.
- Le ballon est attrapé au point le plus élevé du saut, avec une ou deux mains.

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