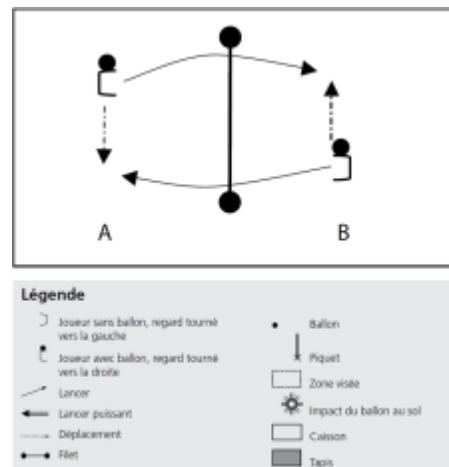


Netzbball – Lancer: Lancer en fronde

Cette technique s'applique aux lancers longs et plats et convient donc parfaitement aux mises en jeu depuis la ligne de fond.



Deux joueuses, deux ballon

A et B se tiennent dans leur terrain respectif, légèrement décalées l'une par rapport à l'autre, chacune avec un ballon. Au signal, elles lancent (en fronde) simultanément leur ballon et se déplacent latéralement pour attraper le ballon adverse.

Remarque: Le lancer en fronde s'effectue latéralement, le bon timing demande donc un certain entraînement.

Variantes

plus difficile

- Veiller à une exécution correcte (fente avant, tension préalable, précision du lancer).
- Privilégier les trajectoires plates.
- Jouer avec deux ballons différents.
- Augmenter le décalage entre les joueuses ainsi que la longueur des lancers (le long de la ligne).
- Le premier ballon est lancé par-dessus la tête, les joueuses se trouvant à trois mètres du filet, le second ballon est expédié en fronde (joueuses à six mètres du filet), ce qui exige des déplacements d'avant en arrière).

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