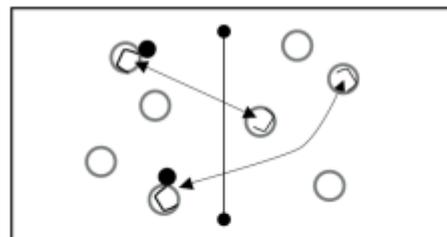


Netzbball – Mise en train: De cible en cible

Les joueuses modulent elles-mêmes la difficulté de l'exercice en jouant sur la distance qui les sépare. Elles entraînent simultanément leur capacité d'orientation.

Deux joueuses face à face postées chacune dans un cerceau, se font des passes précises par-dessus le filet. Dans chaque terrain, on compte deux cerceaux de plus que de joueuses. Après quatre passes réussies, les joueuses changent rapidement de cerceau et recommencent.



Variantes

plus difficile

- Seules comptent les passes correctement attrapées.
- Attraper si possible les balles en gardant les deux pieds dans le cerceau, et lancer en effectuant une fente avant hors du cerceau. Le duo change de côté après dix passes.
- Toucher le mur du fond avant de changer de côté.
- Quel duo réussit en un temps donné le plus de changements de côtés?

Matériel: Cerceaux

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