

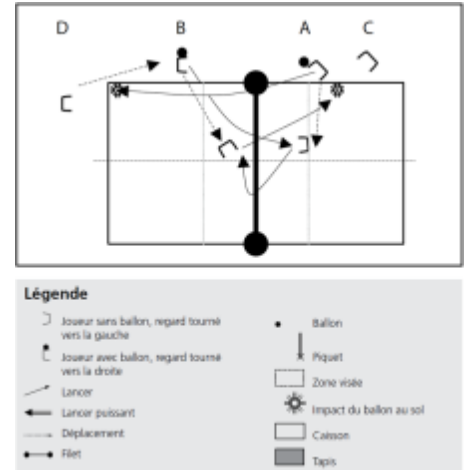
Netzball – Lancers spéciaux: Feinte

Inciter l'adversaire à se déplacer dans une certaine direction et lancer le ballon dans l'autre, tel est l'objectif de la feinte. Mais pour que cela fonctionne, encore faut-il que le mouvement reste le plus naturel possible afin de ne pas éveiller les soupçons.

Quatre joueuses, deux ballons

Lancer perpendiculaire par rapport au déplacement.

- A est placée sur la ligne latérale et lance le ballon à D dans le coin de la ligne de fond adverse. Pour vérifier la précision du lancer, D laisse tomber le ballon avant de le récupérer et de se placer derrière B.
- B effectue une mise en jeu en direction du milieu du terrain adverse.
- A démarre, attrape le ballon et le relance en lob juste derrière le filet.
- B court et tout en maintenant sa direction de course, il suggère un lancer dans la foulée mais expédie le ballon à C placée sur la ligne latérale. Comme contrôle de réussite, C laisse rebondir le ballon sur le sol avant de le récupérer et de recommencer l'exercice.



Remarque: Choisir des cerceaux comme cibles afin de faciliter la mise en jeu et la feinte.

Variantes

plus difficile

- Changer de trajectoire pour tous les lancers.
- Augmenter le tempo.
- Tâche annexe pour les erreurs individuelles.

Matériel: Deux cibles (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