Netzball – Mise en train: Hors d'œuvre

Ce petit exercice individuel d'agilité sollicite coordination, concentration et capacité d'anticipation.

Chaque joueuse dribble avec son ballon en alternant main droite, main gauche, elle poursuit avec le poing et termine avec le coude. Tout en dribblant, les joueuses comptent de 100 à zéro.

Variantes

plus difficile

- Réciter le livret de trois à l'envers.
- Au début de chaque nouvelle série (quand la joueuse recommence à dribbler main ouverte), elle annonce le prénom d'une camarade, en respectant l'ordre alphabétique.
- Pour accompagner le dribble avec le coude, la joueuse énonce une lettre en commençant par A (= coude droit) et le chiffre 1 (= coude gauche), B-2, C-3, etc.

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