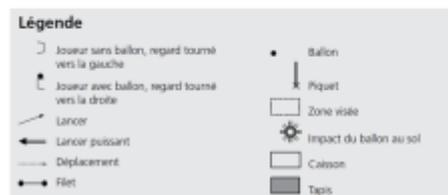
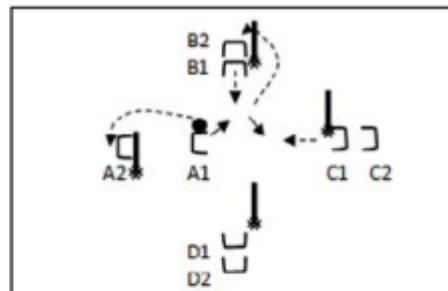


Netzball – Mise en train: Etoile

Les points-clés travaillés dans cet exercice sont le lancer, l'élan et la coopération au sein de l'équipe. Le système cardio-vasculaire est également mis à contribution.

Quatre piquets délimitent un carré de 5 × 5 m. Deux joueuses se tiennent à côté de chaque marque. A1 se déplace vers le centre du carré et lance le ballon vers la gauche, un mètre devant le piquet B.

Après la passe, A1 se replace derrière son piquet. B1 s'élançe, récupère le ballon de A1 et le transmet vers la gauche, un mètre devant le piquet C. B1 se replace dans sa colonne. Etc.



Variantes

plus difficile

- Lancer avec la main faible.
- Jouer avec deux ballons simultanément, départ avec A1 et C1.
- Utiliser différentes sortes de ballons.
- Jouer avec quatre ballons simultanément.
- Après le lancer vers B1, A1 se place derrière D2.
- Jeu avec un seul ballon et accent porté sur des séquences de mouvements précises (mouvement de lancer, fente avant, orientation, etc.).
- Augmenter la vitesse d'exécution.

Matériel: Quatre piquets, différentes sortes de ballons

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