

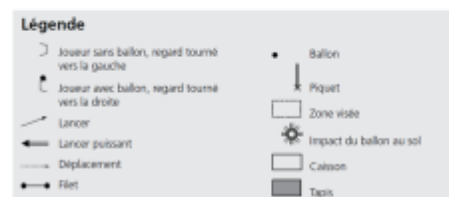
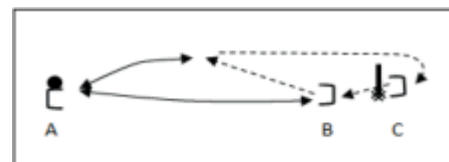
Netzball – Attraper: Démarrage vers le ballon

Cet exercice contient tous les éléments inhérents à une bonne réception. Ces différents mouvements peuvent aussi être entraînés séparément selon l'objectif de la leçon.

Trois joueuses, un ballon

A, avec un ballon, se tient face à ses coéquipières B et C, postées près du piquet en face.

- A lance le ballon un mètre devant le piquet, B s'élançe pour l'attraper et le redonne à A,
- A lance un second ballon vers B, plus court, que B tente d'attraper et de redonner à son expéditrice. Elle se place ensuite derrière C.



Variantes

plus difficile

- B attrape le premier ballon par-dessus la tête, le second à une main.
- A place le deuxième ballon où elle veut, à condition qu'il soit possible de l'attraper.
- Même exercice par-dessus le filet: celle qui ne passe pas le filet reçoit un point de pénalité. Avant de passer à un nouvel exercice, les joueuses effectuent les gages correspondant à leurs pénalités (appuis faciaux, abdominaux, etc.).

Matériel: Un piquet

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