

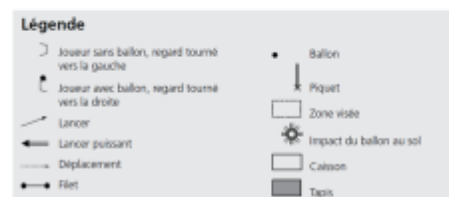
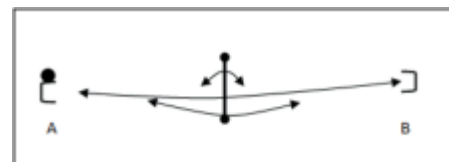
# Netzball – Attraper: Accordéon

L'estimation des distances et de la vitesse du ballon revêt une importance primordiale pour le jeu. Les différentes formes de cet exercice ciblent ces aspects.

## Deux joueuses, un ballon

A et B se font face de chaque côté du filet et jouent cinq ballons courts par-dessus le filet (lob), puis cinq au milieu du terrain et enfin cinq sur la ligne de fond. Suivent cinq ballons au milieu, cinq près du filet, etc.

**Remarque:** Afin de réduire la distance de course, la joueuse en réception attrape le ballon court devant le corps et le long par-dessus la tête.



## Variantes

### plus difficile

- Chaque zone n'est visée que deux fois.
- Filet – filet – milieu – ligne de fond – ligne de fond.
- Même exercice avec un ballon de handball.

**Matériel:** Ballons de handball

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