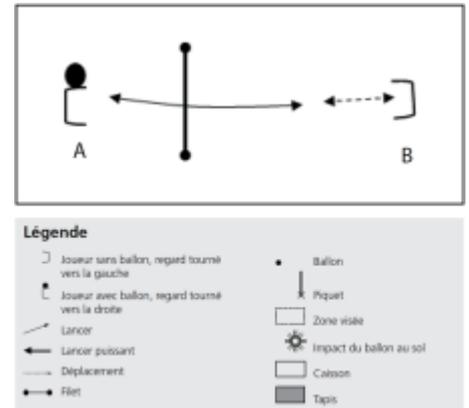


Netzball – Lancer: Lancer de base

Ce lancer est le plus couramment utilisé au netzball et il peut se décliner sous de nombreuses variantes.



Deux joueuses, un ballon

A (avec ballon) et B se tiennent à une distance confortable de chaque côté du filet.

- A lance le ballon un mètre devant B.
- B s'élançait vers le ballon et s'arrête en position de fente avant permettant de relancer directement dans une position favorable (jambe gauche en avant pour les droitiers).
- B réexpédie le ballon vers A et reprend sa position de départ.

Remarque: Il faut du temps et beaucoup de concentration aux débutantes pour réussir à s'arrêter dans la position correcte de fente avant.

Variantes

plus difficile

- Avant chaque démarrage, la joueuse crie «oui».
- Avant chaque démarrage, appeler un prénom par ordre alphabétique.
- Augmenter la fréquence des lancers.
- Les deux joueuses démarrent en même temps.
- Choisir des distances de lancer différentes.

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