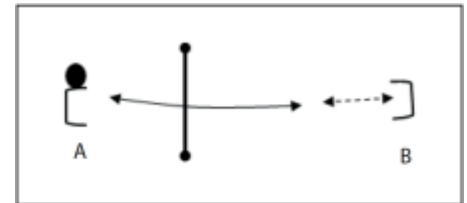


Netzball – Lancer: Lancer de base

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



Légende	
	Joueur sans ballon, regard tourné vers la gauche
	Joueur avec ballon, regard tourné vers la droite
	Lancer
	Lancer puissant
	Déplacement
	Filet
	Ballon
	Piquet
	Zone esée
	Impact du ballon au sol
	Courtois
	Tapis

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