

Netzball – Formes de jeu: Jeu avec électron libre

Il est étonnant de voir l'impact d'un ballon supplémentaire sur la concentration des joueuses. Difficile en effet de ne pas se laisser perturber par ce nouvel élément.

Deux équipes s'affrontent. Chacune dispose d'un ballon de basketball qui reste toujours dans le propre terrain et qui circule de joueuse à joueuse.



L'adversaire reçoit un point supplémentaire,

- si la joueuse en possession du ballon de basketball reçoit le ballon adverse, donc si elle se retrouve avec deux ballons.
- si le ballon supplémentaire tombe sur le sol.

Remarque: Choisir des séquences de jeu courtes afin de laisser le temps aux équipes de réajuster leur tactique. Par exemple: Où se produisent la plupart des erreurs dans notre équipe? Comment les éviter? Comment attaquer de manière plus efficace?

Variantes

- Avec un ballon de handball supplémentaire.
- En tenant une balle de tennis ou de tennis de table.
- Le ballon supplémentaire doit être transmis après chaque lancer à une coéquipière.
- Avec deux ballons supplémentaires par équipe.

Matériel: Ballons ou balles supplémentaires (basketball, handball, tennis ou tennis de table)

Source: Barbara Seiler, enseignante d'éducation physique, experte esa Jeux de balle, experte J+S Gymnastique