

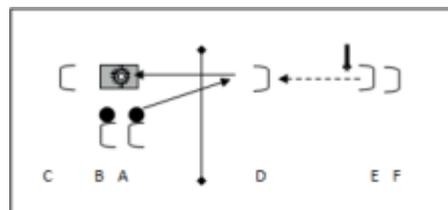
# Netzball – Précision: Viser une cible immobile

Les joueuses affinent la précision de leurs lancers en essayant de toucher une cible immobile. Afin de vérifier la réussite de l'exercice, le ballon n'est pas attrapé.

## Six joueuses, deux ballons

Trois joueuses se trouvent sur un terrain, deux avec ballon, la troisième sans ballon placée derrière la cible (tapis). Sur le terrain adverse, les joueuses se placent en colonne derrière le piquet.

- A lance le ballon à D et se place ensuite derrière C.
- D s'élanç, réceptionne, vise le tapis qui se trouve devant C et se place ensuite derrière F.
- C laisse tomber le ballon sur le tapis (critère de réussite pour D), le récupère et se place derrière B.



## Variantes

### plus difficile

- Réduire la taille de la cible (cerceau, scotch).
- Modifier l'emplacement de la cible (ligne latérale, ligne de fond).
- Masquer la vue en couvrant le filet avec un drap.
- A effectue des lancers imprécis dans une zone délimitée.
- Allonger la zone d'élan de D.
- D démarre en position ventrale.

**Matériel:** Un tapis, un piquet, évent. cerceau, scotch et drap

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