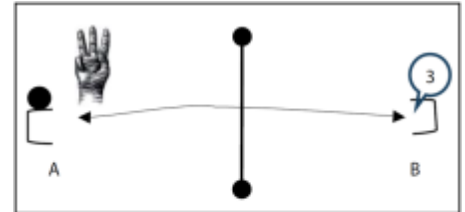


Netzball – Observer: Coup d’œil

Afin de gagner des points dans cet exercice, la joueuse doit détacher son regard du ballon pour suivre l’évolution de son adversaire.

Deux joueuses, un ballon

- A lance le ballon vers B et montre dans la foulée un chiffre entre zéro et cinq avec ses doigts. B doit l’énoncer avant d’attraper le ballon.
- B relance en direction de A.



Changement de rôles après dix lancers.

Variantes

plus difficile

- Les joueuses montrent un chiffre après chaque lancer.
- Montrer un chiffre avec les deux mains (de zéro à dix).
- Additionner au fur et à mesure les chiffres montrés.

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