

Netzball: Attraper

Celui qui n'est pas capable d'attraper un ballon aura de la peine à progresser dans le jeu. Mais grâce aux différentes techniques de réception présentées ici, le problème est vite résolu.



Préparation: La joueuse se déplace toujours en adoptant l'attitude de jeu adéquate (regard dirigé vers l'adversaire, genoux légèrement fléchis, poids du corps sur la plante du pied, mains prêtes à recevoir le ballon) et elle suit attentivement le déroulement du jeu. Elle peut ainsi estimer précocement la trajectoire du ballon et se déplacer en conséquence.

En se dirigeant vers le ballon, elle s'oriente déjà frontalement par rapport à sa trajectoire. Elle tend les mains vers le ballon en formant une sorte de corbeille de la circonférence du ballon afin de le contrôler et de le saisir de manière sûre. Les règles de jeu interdisent de laisser volontairement rebondir le ballon sur le sol.

[Netzball: Attraper](#) (pdf)

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