

# Netzball: Balle touchant le filet (let ou filet)

Les ballons touchant le filet au passage sont freinés et adoptent souvent une trajectoire imprévisible. Cela complique la tâche des joueuses en réception et conduit fréquemment à des erreurs de leur part. Le let peut être entraîné spécifiquement. Il faut pour cela un bon coup d'œil et un lancer très précis.



## Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Taille du groupe: 12 joueurs
- Tranche d'âge: 8-80 ans
- Niveau de progression: avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

## Objectifs d'apprentissage

- Trouver la technique de lancer individuelle pour toucher le filet («let»)
- Appliquer le «let» en jeu
- Reconnaître les avantages et les inconvénients d'une balle touchant le filet au passage

## Organisation

- Le terrain de volleyball peut être aménagé avant le début de la leçon.
- Dans la partie principale, les joueurs posent leur ballon au sol après chaque exercice et se déplacent d'une position dans le sens des aiguilles de la montre.

[Leçon: Balle touchant le filet \(let ou filet\)\(pdf\)](#)

---

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**