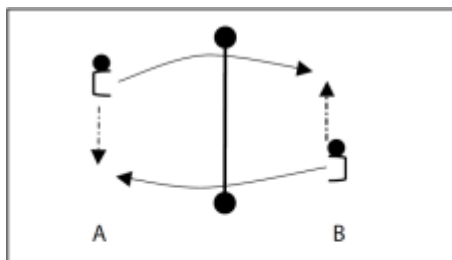


Netzball – Lancer: Lancer en fronde

Cette technique s'applique aux lancers longs et plats et convient donc parfaitement aux mises en jeu depuis la ligne de fond.



Légende

	Joueur sans ballon, regard tourné vers la gauche		Ballon
	Joueur avec ballon, regard tourné vers la droite		Piquet
	Lancer		Zone visée
	Lancer puissant		Impact du ballon au sol
	Déplacement		Caisson
	Filet		Tapis

Deux joueuses, deux ballons. A et B se tiennent dans leur terrain respectif, légèrement décalées l'une par rapport à l'autre, chacune avec un ballon. Au signal, elles lancent (en fronde) simultanément leur ballon et se déplacent latéralement pour attraper le ballon adverse.

Remarque: Le lancer en fronde s'effectue latéralement, le bon timing demande donc un certain entraînement.

Variantes

plus difficile

- Veiller à une exécution correcte (fente avant, tension préalable, précision du lancer).
- Privilégier les trajectoires plates.
- Jouer avec deux ballons différents.
- Augmenter le décalage entre les joueuses ainsi que la longueur des lancers (le long de la ligne).
- Le premier ballon est lancé par-dessus la tête, les joueuses se trouvant à trois mètres du filet, le second ballon est expédié en fronde (joueuses à six mètres du filet), ce qui exige des déplacements d'avant en arrière).

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