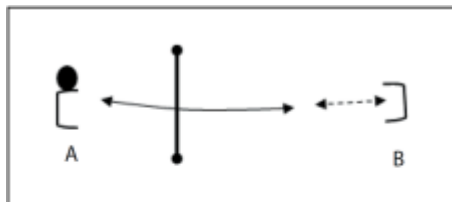


Netzball – Lancer: Lancer de base

Ce lancer est le plus couramment utilisé au netzball et il peut se décliner sous de nombreuses variantes.



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		Courtois
	Filet		Tapis

Deux joueuses, un ballon

A (avec ballon) et B se tiennent à une distance confortable de chaque côté du filet.

- A lance le ballon un mètre devant B.
- B s'élançait vers le ballon et s'arrête en position de fente avant permettant de relancer directement dans une position favorable (jambe gauche en avant pour les droitiers).
- B réexpédie le ballon vers A et reprend sa position de départ.

Remarque: Il faut du temps et beaucoup de concentration aux débutantes pour réussir à s'arrêter dans la position correcte de fente avant.

Variantes

plus difficile

- Avant chaque démarrage, la joueuse crie «oui».
- Avant chaque démarrage, appeler un prénom par ordre alphabétique.
- Augmenter la fréquence des lancers.
- Les deux joueuses démarrent en même temps.
- Choisir des distances de lancer différentes.

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