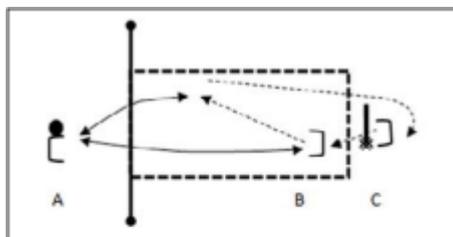


Netzball – Attraper: Petit concours

L'exercice «Démarrage vers le ballon» est organisé sous forme de concours. Les rôles changent en permanence.



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		Céleste
	Filet		Tapis

Trois joueuses, un ballon

On définit un terrain dans lequel A peut jouer le ballon. Le point de départ pour B et C est toujours le piquet. Le premier lancer de A doit arriver au plus à trois mètres du piquet.

L'attaquant A joue 10x deux ballons dans le terrain de B et C avec l'objectif de la faire tomber sur le sol. B et C attrapent à tour de rôle les ballons et les renvoient précisément sur A.

Une erreur de B ou C (mauvaise réception, filet, relance imprécise sur A) donne un point à A. Une faute de A (filet, «out») donne un point à B ou C. Chaque joueuse compte ses points.

Tournus: B, puis C deviennent attaquantes à leur tour.

Quelle joueuse comptabilise le plus de points à la fin du jeu?

Matériel: Un piquet

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