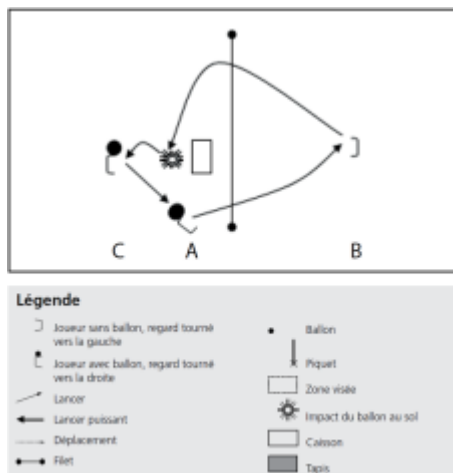


## Netzball – Lancers spéciaux: Lob

Le lob consiste à lancer le ballon très haut avec une trajectoire en cloche. Le ballon retombe ensuite très rapidement vers le bas. Le lob, en passant par-dessus l'adversaire, rend le ballon inaccessible.



### Trois joueuses, deux ballons

Un caisson est placé à deux mètres du filet et un cerceau posé au sol un mètre derrière le caisson en guise de cible. A et C (avec un ballon chacune) se trouvent côté cible, B sur le terrain d'en face à la hauteur de la ligne des trois mètres.

- A lance le ballon vers B (et reçoit dans la foulée le prochain ballon de C).
- B lance en lob le ballon pour qu'il passe par-dessus le caisson et retombe si possible dans le cerceau. C récupère les ballons et les passe à A.

### Variationen

- Avancer ou reculer la cible par rapport au caisson.
- Choisir une cible plus/moins grande.
- A varie ses passes en direction de B.
- B contourne un piquet après chaque lancer.
- Rapprocher ou éloigner le caisson.
- D est assise sur le caisson et elle essaie d'attraper les ballons lancés par B.
- Quelle équipe récolte le plus de points en un temps donné?

**Matériel:** Un caisson, un cerceau, 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**