

05 | 2014

Thème du mois – Sommaire

Abécédaire	2
Règles de jeu	3
Attraper	4
Lancer	5
Exercices	
• Mise en train	6
• Attraper	7
• Lancer	8
• Lancers spéciaux	9
• Observer	11
• Précision	12
• Formes de jeu	14
Varié	16
Leçons	18
Indications	22

- Tranche d'âge: 8-80 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer
- Formes de mouvement: lancer, attraper, courir, sauter



Netball

Un jeu sur deux demi-terrains séparés par un filet, adapté à tous les âges, simple et rapide à comprendre: tel se présente ce sport plaisant qui requiert maîtrise des lancers et des réceptions. Ce thème du mois vous en apprend plus sur ce jeu de balle qui gagne à être connu.

Le netball (aucune appellation officielle en français) se déploie sur les infrastructures du volleyball ou du beach volleyball. Il ne nécessite donc pas d'investissement coûteux, le matériel étant disponible dans chaque salle de sport ou sur chaque terrain. Le principe est simple: deux équipes de quatre à cinq joueurs s'affrontent, chacune sur son demi-terrain, avec l'objectif de faire passer le ballon de l'autre côté du filet – à une ou à deux mains – afin qu'il retombe sans que l'adversaire ne l'attrape. La hauteur du filet varie de deux mètres à deux mètres et demi selon la catégorie, un set dure huit minutes. Le ballon est joué de l'endroit où il a été récupéré et doit être lancé directement dans le terrain adverse, les passes entre coéquipiers étant interdites.

Un jeu dynamique et rapide...

Chaque erreur donne un point à l'équipe adverse qui effectue alors une rotation. Le jeu se poursuit sans interruption là où se trouve le ballon: contrairement au volleyball, il n'y a pas d'engagement après une erreur, ce qui rend le jeu dynamique et rapide et exige des joueurs une attention de tous les instants.

... idéal pour l'école...

Dès que les enfants savent lancer et attraper un ballon, ils sont aussi à même de jouer au netball en équipe. Cette activité représente aussi une étape préliminaire du volleyball puisqu'elle reprend certains éléments tels que la défense commune du terrain, le déplacement vers le ballon, l'observation de l'adversaire et l'attaque ciblée. Le netball en tant que sport à part entière enrichit le répertoire des jeux à l'école. Comme il est régi par une durée définie, il convient particulièrement bien aux tournois, journées de sport scolaire, en salle, sur herbe ou sur le sable.

... et adapté pour tous

Par souci de concision, la forme féminine est utilisée dans ce thème du mois. Mais ne croyez pas que les garçons soient en reste! Les seniors apprécient aussi ce jeu – moyennant quelques adaptations de règles – de même que les sportifs avec handicap. Et comme les joueurs modulent eux-mêmes l'intensité du jeu, tout le monde y trouve son compte, quel que soit son niveau.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Abécédaire

Ce petit glossaire présente les éléments les plus caractéristiques du jeu afin d'y voir plus clair.

Ballon: Ballon de volleyball pas trop gonflé.

Compétition: Une arbitre, deux juges de ligne, une compteuse de points et une chronométreuse sont en charge du bon déroulement de la partie. L'arbitre siffle les fautes techniques et les fautes pratiques, c'est elle aussi qui montre le score.

Contact avec le filet: Le ballon peut toucher le rebord supérieur du filet; par contre, les joueurs ne doivent jamais toucher le filet en cours de jeu. Le cas échéant, ce geste est sanctionné d'une faute.

Durée du jeu: Un set dure huit minutes, un match se joue en deux sets. A l'école, la durée et le déroulement du jeu peuvent être modulés en fonction des impératifs de la leçon.

Effectifs: En compétition, une équipe se compose de quatre joueuses de champ et de trois remplaçantes au plus. A l'entraînement ou à l'école, le nombre de joueuses est adapté à la taille du terrain et au niveau des participantes.

Engagement: Au début du match, la mise en jeu déclenche le chronomètre. Au coup de sifflet de l'arbitre, la serveuse placée derrière la ligne de fond lance le ballon directement dans le terrain opposé où une adversaire essaie de l'attraper pour le relancer aussitôt.

Faute: Il existe des fautes pratiques (sol, «out», mauvaise réception) et des fautes techniques (passe non autorisée, faute de pas, etc.). Après une faute, le jeu reprend directement depuis l'emplacement du ballon.

Hauteur du filet: Il est légèrement plus haut que le filet de volleyball (dames: 2,30 mètres, hommes: 2,50 mètres). A l'école, la hauteur du filet dépend de la grandeur des élèves et de leurs capacités.

Jeu en continu: Après une faute, le jeu reprend immédiatement de l'endroit où se trouve le ballon.

Out: Le ballon peut être joué en dehors des limites du terrain à condition qu'il ne touche pas le sol. S'il tombe par terre hors du terrain, la faute sanctionne l'équipe qui a touché le ballon en dernier.

Passes: Il est interdit de jouer le ballon vers une coéquipière. Si un ballon rebondit sur une joueuse, il peut être attrapé par une coéquipière ou par la joueuse elle-même sans que cela compte comme une passe.

Plafond: Le ballon qui touche le plafond ou un engin accroché au plafond est considéré comme «out» et entraîne donc une faute.

Points: Chaque erreur d'une joueuse est sifflée par l'arbitre et donne un point à l'équipe adverse.

Règle des pas: Il est interdit de courir avec le ballon, sauf lorsqu'une joueuse doit effectuer plusieurs pas pour s'arrêter après une réception. Un pas d'élan est permis pour le lancer (fente avant).

Remise en jeu: Un ballon qui sort sur les côtés est remis en jeu depuis la ligne latérale directement dans le terrain adverse.

Rotation: A chaque gain de point, toute l'équipe effectue une rotation dans le sens des aiguilles de la montre.

Terrain de jeu: Le netzball se joue sur le terrain de volleyball, mais les dimensions peuvent varier pour les besoins de l'entraînement.

Règles de jeu

Quand applique-t-on telle règle, quelle est la hauteur du filet pour les différentes catégories d'âge? Ce petit survol des points essentiels permet de démarrer le jeu sans plus attendre.

Terrain de jeu Terrain de volleyball, 9 × 18 m

Hauteur du filet Juniors 2,30 m, femmes 2,30 m, hommes 2,50 m

Catégories Débutants: 5:5, Elite: 4:4, Top-Elite: 3:3

Durée du jeu Deux sets de huit minutes, changement de côté après le premier set. Le deuxième set commence de nouveau à 0:0.

Règles de jeu

- Le ballon est lancé sur le terrain opposé à une ou deux mains. L'équipe adverse tente de l'attraper avant de le relancer à son tour.
- La technique de lancer n'est pas imposée, mais il est interdit de frapper le ballon comme au volleyball ou à la balle au poing.
- Le ballon peut être attrapé à une ou deux mains. Il est interdit de laisser volontairement rebondir le ballon sur le sol avant de le reprendre.
- La joueuse n'est pas sanctionnée si elle fait quelques pas pour se stabiliser après la réception. Le lancer en extension est autorisé si la joueuse prend appui sur les deux jambes, sans pas d'élan préalable.
- Une fois attrapé, le ballon est relancé directement vers le terrain adverse, sans passe intermédiaire avec une coéquipière.
- Si le ballon tombe sur le sol, c'est une faute pour l'équipe en défense («in»).
- Si le ballon touche le sol en dehors des limites du terrain, c'est une faute pour la dernière équipe qui l'a touché («out» ou toucher).
- Lors d'un «out», le ballon est remis en jeu directement depuis la ligne latérale la plus proche du ballon.
- Un ballon qui vole en dehors des limites du terrain peut être attrapé.
- Chaque faute donne un point à l'équipe adverse qui effectue à ce moment une rotation dans le sens des aiguilles de la montre.
- Après chaque faute, le ballon est relancé directement de l'endroit où il se trouve.



Règles de jeu complètes, règlement de compétition et catégories de jeu sous:
www.netballswiss.ch

Attraper

Celui qui n'est pas capable d'attraper un ballon aura de la peine à progresser dans le jeu. Mais grâce aux différentes techniques de réception présentées ici, le problème est vite résolu.

Préparation

La joueuse se déplace toujours en adoptant l'attitude de jeu adéquate (regard dirigé vers l'adversaire, genoux légèrement fléchis, poids du corps sur la plante du pied, mains prêtes à recevoir le ballon) et elle suit attentivement le déroulement du jeu. Elle peut ainsi estimer précocement la trajectoire du ballon et se déplacer en conséquence. En se dirigeant vers le ballon, elle s'oriente déjà frontalement par rapport à sa trajectoire. Elle tend les mains vers le ballon en formant une sorte de corbeille de la circonférence du ballon afin de le contrôler et de le saisir de manière sûre. Les règles de jeu interdisent de laisser volontairement rebondir le ballon sur le sol.

Attraper au-dessus de la tête

La prise en corbeille est la meilleure technique pour les ballons hauts. La paume des mains est orientée vers le ballon, le pouce et l'index des deux mains forment un triangle et empêchent ainsi le ballon de glisser à travers les mains.



Attraper devant le corps

Les mains sont tendues vers l'avant et forment une corbeille pour saisir le ballon. Une fois le ballon en main, la joueuse «l'enroule» pour le ramener près de son corps. Des ballons puissants peuvent être stoppés au besoin de cette manière, à savoir par le buste de la joueuse.



Attraper un ballon bas

La technique précédente vaut aussi pour les ballons bas qui arrivent près du sol. Pour limiter le risque bien réel de blessure aux doigts – le ballon qui rebondit sur le sol subit une énorme accélération – il est impératif de présenter les mains parallèlement au sol (revers contre le sol).



Réception à une main

Les ballons bien placés ne peuvent souvent être atteints qu'à une main. La main va à la rencontre du ballon pour le ralentir sans changement brusque de la vitesse ou de la trajectoire de vol.



Réception à genoux

Tout comme la réception d'un ballon bas, la joueuse court en direction du ballon et s'agenouille juste avant de l'attraper – ou simultanément à la réception.



Lancer

Il n'existe pas de types spécifiques de lancer au netzball. Chaque joueuse applique la technique qui correspond le mieux à ses capacités, celle qui lui permet d'atteindre sa cible avec précision. Aperçu.

Préparation

Les explications suivantes sont données pour les droitères, les gauchères adaptent les gestes en conséquence. La position de départ idéale est la suivante: poids réparti sur les deux pieds, regard dirigé vers la cible, balle bien en main. De là, la droitère effectue un pas en avant avec la jambe gauche (fente avant) pendant qu'elle tend le bras droit vers l'arrière pour armer le tir. Ce déplacement crée une tension (corps légèrement arqué). Le mouvement se déclenche du centre du corps, se poursuit par l'épaule, l'avant-bras et enfin par la main qui tient le ballon (mouvement de fouetté).



Lancer de base

Le ballon est tenu dans la main droite durant la phase préparatoire. La joueuse effectue un pas en avant avec la jambe gauche (fente avant) tout en amenant le ballon vers l'arrière. Le corps est légèrement arqué vers l'arrière, ce qui crée une tension qui va donner une bonne dynamique au mouvement. Le ballon est amené vers l'avant en passant près de la tête, le coude passe devant le ballon et reste en-dessus de l'épaule durant tout le mouvement.



Lancer en fronde

Avec une rotation du tronc, la joueuse amène le ballon derrière le corps à hauteur des hanches. Suit une nouvelle rotation explosive dans l'autre sens (vers la gauche) qui ramène le bras droit tendu – en-dessous des épaules – vers l'avant pour propulser le ballon latéralement.



Lancer par-dessus la tête (à deux mains, remise en jeu de football)

Le ballon est tenu à deux mains et amené derrière la tête. Grâce au mouvement de fouetté actionné par les muscles abdominaux, le ballon est propulsé vers l'avant par-dessus la tête.



Lancer à partir d'un saut

La prise d'élan se fait à pieds joints. Durant la phase d'envol vers l'avant, la joueuse tend le corps vers l'arrière (arc) afin de créer une tension préalable. Juste avant la fin de la phase d'envol, elle déclenche le mouvement pour que la balle quitte les mains au point culminant du saut.



Mise en train

Avec des exercices proches du jeu final, les joueuses se préparent physiquement et mentalement au match, le système cardio-vasculaire est stimulé et l'attention accrue.

Hors d'œuvre

Ce petit exercice individuel d'agilité sollicite coordination, concentration et capacité d'anticipation.

Chaque joueuse dribble avec son ballon en alternant main droite, main gauche, elle poursuit avec le poing et termine avec le coude. Tout en dribblant, les joueuses comptent de 100 à zéro.

Plus difficile

- Réciter le livret de trois à l'envers.
- Au début de chaque série (quand la joueuse recommence à dribbler main ouverte), elle annonce le prénom d'une camarade selon l'ordre alphabétique.
- Pour accompagner le dribble avec le coude, la joueuse énonce une lettre en commençant par A (= coude droit) et le chiffre 1 (= coude gauche), B-2, C-3, etc.



Etoile

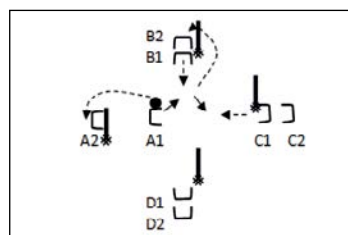
Les points-clés travaillés dans cet exercice sont le lancer, l'élan et la coopération au sein de l'équipe. Le système cardio-vasculaire est également mis à contribution.

Quatre piquets délimitent un carré de 5x5m. Deux joueuses se tiennent à côté de chaque marque. A1 se déplace vers le centre du carré et lance le ballon vers la gauche, un mètre devant le piquet B. Après la passe, A1 se replace derrière son piquet. B1 s'élançe, récupère le ballon de A1 et le transmet vers la gauche, un mètre devant le piquet C. B1 se replace dans sa colonne. Etc.

Plus difficile

- Lancer avec la main faible.
- Jouer avec deux ballons simultanément, départ avec A1 et C1.
- Utiliser différentes sortes de ballons.
- Jouer avec quatre ballons simultanément.
- Après le lancer vers B1, A1 se place derrière D2.
- Augmenter la vitesse d'exécution.

Matériel: Quatre piquets, différents ballons



De cible en cible

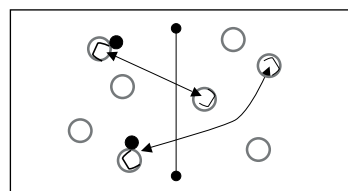
Les joueuses modulent elles-mêmes la difficulté de l'exercice en jouant sur la distance qui les sépare. Elles entraînent simultanément leur capacité d'orientation.

Deux joueuses face à face postées chacune dans un cerceau, se font des passes précises par-dessus le filet. Dans chaque terrain, on compte deux cerceaux de plus que de joueuses. Après quatre passes réussies, les joueuses changent rapidement de cerceau et recommencent.

Plus difficile

- Seules comptent les passes correctement attrapées.
- Attraper si possible les balles en gardant les deux pieds dans le cerceau, et lancer en effectuant une fente avant hors du cerceau. Le duo change de côté après dix passes.
- Toucher le mur du fond avant de changer de côté.
- Quel duo réussit en un temps donné le plus de changements de côtés?

Matériel: Cerceaux



Légende

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

Attraper

Concentration et placement correct sont les bases indispensables à une bonne réception. La joueuse peut attraper le ballon à une ou deux mains. Pour ne pas être gênée par une coéquipière, la joueuse engagée vers la balle crie «oui».

Démarrage vers le ballon

Cet exercice contient tous les éléments inhérents à une bonne réception. Ces différents mouvements peuvent aussi être entraînés séparément selon l'objectif de la leçon.

Trois joueuses, un ballon

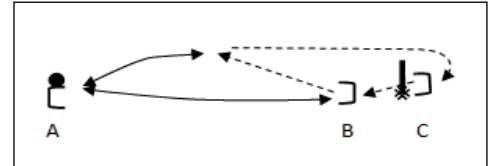
A, avec un ballon, se tient face à ses coéquipières B et C, postées près du piquet en face.

- A lance le ballon un mètre devant le piquet, B s'élance pour l'attraper et le redonne à A.
- A lance un second ballon vers B, plus court, que B tente d'attraper et de redonner à son expéditrice. Elle se place ensuite derrière C.

Plus difficile

- B attrape le premier ballon par-dessus la tête, le second à une main.
- A place le deuxième ballon où elle veut, à condition qu'il soit possible de l'attraper.

Matériel: Un piquet



Accordéon

L'estimation des distances et de la vitesse du ballon revêt une importance primordiale pour le jeu. Les différentes formes de cet exercice ciblent ces aspects.

Deux joueuses, un ballon

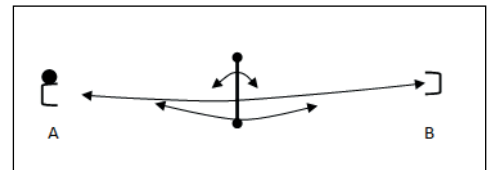
A et B se font face de chaque côté du filet et jouent cinq ballons courts par-dessus le filet (lob), puis cinq au milieu du terrain et enfin cinq sur la ligne de fond. Suivent cinq ballons au milieu, cinq près du filet, etc.

Remarque: Afin de réduire la distance de course, la joueuse en réception attrape le ballon court devant le corps et le ballon long par-dessus la tête.

Plus difficile

- Chaque zone n'est visée que deux fois.
- Filet – filet – milieu – ligne de fond – ligne de fond.
- Même exercice avec un ballon de handball.

Matériel: Ballons de handball



Petit concours

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

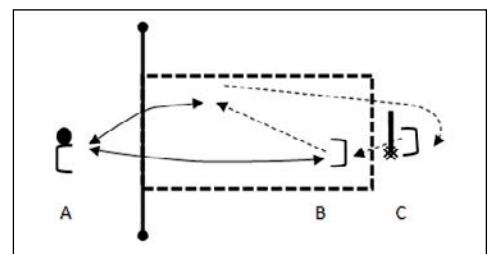
Trois joueuses, un ballon

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



Lancer

La joueuse doit savoir avant chaque attaque quelle technique de lancer elle va privilégier, car le but est de provoquer la faute de l'adversaire.

Lancer de base

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

Deux joueuses, un ballon

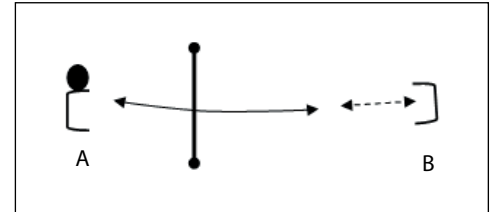
A (avec ballon) et B se tiennent à une distance confortable de chaque côté du filet.

- 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.

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.



Lancer à deux mains par-dessus la tête

Avec sa trajectoire plate et rapide, le lancer à deux mains est une arme d'attaque redoutable, mais cette technique requiert une bonne tension musculaire.

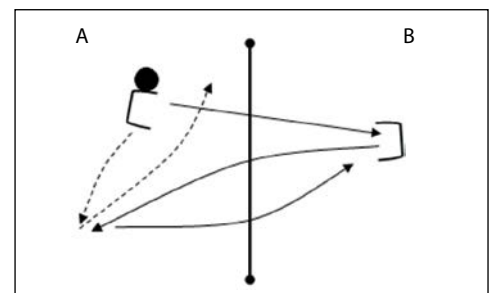
Deux joueuses, un ballon

A (avec ballon) et B se tiennent face à face à quatre mètres du filet.

- A lance le ballon vers B et se déplace dans la foulée à un autre point du terrain. Elle peut se déplacer tant que B n'a pas attrapé le ballon.
- B attrape le ballon, repère l'emplacement de A et lui relance le ballon de la position fente avant.

Plus difficile

- Après sa relance, B court vers l'avant pour toucher le filet.
- Le ballon est joué le plus à plat possible par-dessus le filet.
- Les deux joueuses se déplacent après chaque lancer pour rejoindre un nouvel emplacement.



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.

Deux joueuses, deux ballons

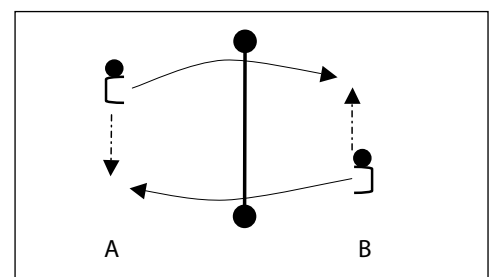
A et B se tiennent dans leur terrain respectif, légèrement décalées l'une par rapport à l'autre, chacune avec un ballon. Au signal, elles lancent (en fronde) simultanément leur ballon et se déplacent latéralement pour attraper le ballon adverse.

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

Plus difficile

- Veiller à une exécution correcte (fente avant, tension préalable, précision du lancer).
- Jouer avec deux ballons différents.
- Augmenter le décalage entre les joueuses ainsi que la longueur des lancers (le long de la ligne).

Matériel: Différents ballons



Lancers spéciaux

Chaque technique de lancer se décline en de nombreuses variantes.

On peut jouer sur la hauteur, la distance, la trajectoire, la force, la direction ou encore les feintes de corps.

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.

3 joueuses, 2 ballons

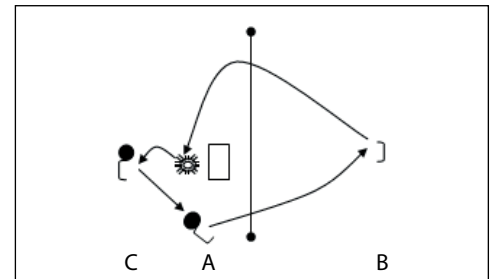
Un caisson est placé à deux mètres du filet et un cerceau posé au sol un mètre derrière le caisson en guise de cible. A et C (avec un ballon chacune) se trouvent côté cible, B sur le terrain d'en face à la hauteur de la ligne des trois mètres.

- 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.

Variantes

- 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



Feinte

Inciter l'adversaire à se déplacer dans une certaine direction et lancer le ballon dans l'autre, tel est l'objectif de la feinte. Mais pour que cela fonctionne, encore faut-il que le mouvement reste le plus naturel possible afin de ne pas éveiller les soupçons.

4 joueuses, 2 ballons

Lancer perpendiculaire par rapport au déplacement.

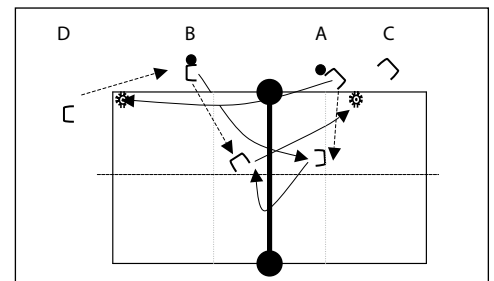
- A est placée sur la ligne latérale et lance le ballon à D dans le coin de la ligne de fond adverse. Pour vérifier la précision du lancer, D laisse tomber le ballon avant de le récupérer et de se placer derrière B.
- B effectue une mise en jeu en direction du milieu du terrain adverse.
- A démarre, attrape le ballon et le relance en lob juste derrière le filet.
- B court et tout en maintenant sa direction de course, il suggère un lancer dans la foulée mais expédie le ballon à C placée sur la ligne latérale. Comme contrôle de réussite, C laisse rebondir le ballon sur le sol avant de le récupérer et de recommencer l'exercice.

Remarque: Choisir des cerceaux comme cibles afin de faciliter la mise en jeu et la feinte.

Plus difficile

- Changer de trajectoire pour tous les lancers.
- Augmenter le tempo.
- Tâche annexe pour les erreurs individuelles.

Matériel: Deux cibles (cerceaux)



Lancer à partir d'un saut

Pour ce type de lancer, la joueuse prend l'élan sur ses deux pieds et lance le ballon une fois en l'air. Elle se réceptionne également à pieds joints.

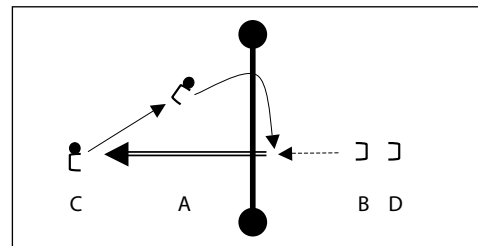
4 joueuses, 2 ballons

A et C (chacune avec un ballon) jouent sur le même demi-terrain et affrontent B et D placées en face.

- A lance le ballon en lob de manière à ce qu'il retombe juste derrière le filet. Elle reçoit directement un second ballon de sa coéquipière C.
- B se dirige vers le ballon, l'attrape et le relance en l'air à C (lancer à partir d'un saut).

Remarques

- Pour les débutantes, l'accent est mis sur les différentes séquences de mouvement.
- Après avoir saisi le ballon, la joueuse ne peut plus faire de pas.
- Le ballon peut être attrapé en l'air à condition que la joueuse se réceptionne sur ses deux pieds simultanément.
- Pour le lancer à partir d'un saut, l'élan se fait avec les deux pieds simultanément au sol, qu'ils soient parallèles ou décalés.
- Le ballon est attrapé au point le plus élevé du saut, avec une ou deux mains.



Le netball se pratique aussi sur sable.

Observer

Durant l'échange, la joueuse doit savoir en permanence ce qui se passe dans le terrain adverse afin de repérer les espaces libres.

Coup d'œil

Afin de gagner des points dans cet exercice, la joueuse doit détacher son regard du ballon pour suivre l'évolution de son adversaire.

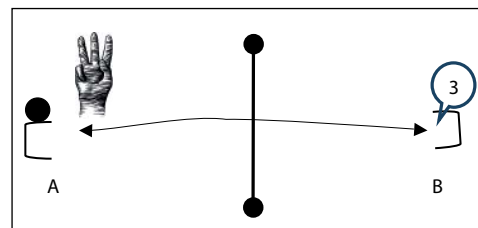
2 joueuses, 1 ballon

- A lance le ballon vers B et montre dans la foulée un chiffre entre zéro et cinq avec ses doigts. B doit l'énoncer avant d'attraper le ballon.
- B relance en direction de A.

Changement de rôles après dix lancers.

Plus difficile

- Les joueuses montrent un chiffre après chaque lancer.
- Montrer un chiffre avec les deux mains (de zéro à dix).
- Additionner au fur et à mesure les chiffres montrés.



Jeu en «V»

L'attaquante lance le ballon dans le terrain adverse de manière à ce que le point visé et la position de la joueuse en défense forme un V.

3 joueuses, 1 ballon

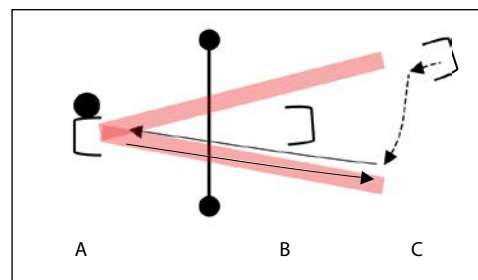
A munie d'un ballon se trouve face à deux adversaires, B et C, placées de l'autre côté du filet. C se décale légèrement par rapport à B afin de bien voir A.

- A observe de quel côté de B se place la joueuse C et elle lance le ballon en «V» dans la partie postérieure du terrain.
- C se déplace en direction du ballon, l'attrape et joue en retour sur A.

Remarque: Afin de récupérer un ballon joué en «V», C doit passer derrière B ce qui lui masque momentanément la trajectoire du ballon. Sa tâche est donc plus compliquée.

Plus difficile

- Après la relance sur A, C décide seule de quel côté de B elle se tiendra.
- B essaie aussi d'attraper le ballon.
- A varie ses lancers afin que B et C attrapent à tour de rôle le ballon.
- Concours: on détermine un terrain pour B et un pour C. Combien de points récolte A en dix essais?



Persona non grata

Cet exercice entraîne de manière intensive l'observation mutuelle.

Le jeu se déroule normalement, à une exception près: dès le début du match, chaque joueuse choisit une adversaire à qui elle ne devra jamais lancer le ballon sous peine de recevoir un point de pénalité. Quelle joueuse termine la partie avec le moins de fautes?

Remarque: Avant le début du match, les joueuses s'attribuent chacune une adversaire différente.

Variantes

- Les points de pénalité sont retranchés des points marqués pour établir le score final.
- Celle qui découvre «son adversaire directe» peut essayer d'attraper ses ballons afin d'infliger des points de pénalité.



Précision

Repérer les failles pour y placer le ballon requiert sens de l'observation et précision dans les lancers.

Viser une cible immobile

Les joueuses affinent la précision de leurs lancers en essayant de toucher une cible immobile. Afin de vérifier la réussite de l'exercice, le ballon n'est pas attrapé.

6 joueuses, 2 ballons

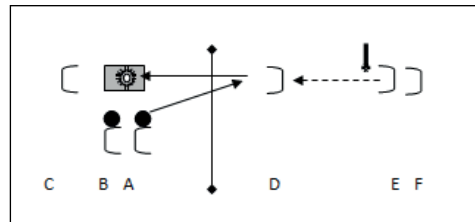
Trois joueuses se trouvent sur un terrain, deux avec ballon, la troisième sans ballon placée derrière la cible (tapis). Sur le terrain adverse, les joueuses se placent en colonne derrière le piquet.

- A lance le ballon à D et se place ensuite derrière C.
- D s'élançe, réceptionne, vise le tapis qui se trouve devant C et se place ensuite derrière F.
- C laisse tomber le ballon sur le tapis (critère de réussite pour D), le récupère et se place derrière B.

Plus difficile

- Réduire la taille de la cible (cerceau, scotch).
- Modifier l'emplacement de la cible (ligne latérale, ligne de fond).
- Masquer la vue en couvrant le filet avec un drap.
- A effectue des lancers imprécis dans une zone délimitée.
- Allonger la zone d'élan de D.
- D démarre en position ventrale.

Matériel: Un tapis, un piquet, évent. cerceau, scotch et drap



Jouer dans les espaces

Viser précisément un point où rien ne se trouve n'est pas si évident.

Cela représente un défi intéressant pour les joueuses.

5 joueuses, 2 ballons

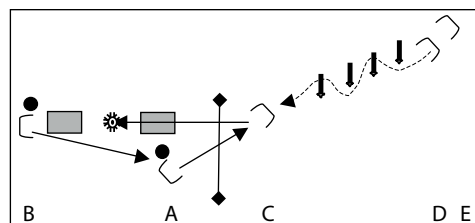
Deux tapis sont disposés l'un derrière l'autre à trois mètres de distance. A et B disposent d'un ballon tandis que les autres joueuses s'encolonnent derrière une enfilade de piquets sur le terrain adverse.

- C slalome en direction du filet.
- A lance un ballon dès que C arrive à l'avant-dernier piquet (et elle en reçoit tout de suite un second de B).
- C attrape le ballon et le lance dans l'espace qui sépare les deux tapis. B récupère ce ballon.

Plus difficile

- Placer les tapis les uns à côté des autres.
- Une joueuse se tient sur un tapis. Si elle attrape le ballon sans quitter son poste, C reçoit un point de pénalité (un tour du terrain en courant, cinq appuis faciaux, etc.).
- Augmenter le tempo (A lance le ballon plus tôt).

Matériel: Deux tapis, quatre piquets



Combinaison de lancers et de cibles

Avec cette suite de lancers, les joueuses se rapprochent des conditions de match. Plus les balles sont précises, plus l'exercice est attractif.

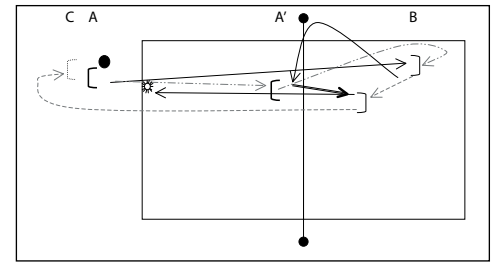
3 joueuses, 1 ballon

- A engage sur B et démarre ensuite en direction du filet (A').
- B attrape le ballon et le lance en cloche (lob) juste derrière le filet.
- A attrape le ballon, le lance en sautant vers B avant de se placer derrière lui.
- B réceptionne, vise la ligne de fond adverse et se place derrière C.
- C laisse tomber le ballon et indique à B si son ballon est «in» ou «out».
- Recommencer l'exercice: C fait l'engagement, etc.

Remarque: Cet exercice se prête particulièrement bien à un échauffement d'avant-match.

Plus facile

- Les joueuses se suivent sans consignes supplémentaires.
- Dans un second temps, définir les zones-cibles pour A et B.
- Ultérieurement, imposer le type de lancer et veiller à une exécution technique correcte.



Formes de jeu

Avec quelques petites modifications de consignes ou ajouts de tâches annexes, il est facile de placer des accents spécifiques et de créer ainsi de nouvelles formes de jeu et d'exercices.

Risques calculés

Les joueuses apprennent qu'en évaluant habilement les risques, elles laissent leurs adversaires commettre des erreurs fatales.

Trois équipes. L'équipe A joue contre B, C attend sur les côtés. La première équipe qui comptabilise trois points reste en jeu, l'autre laisse sa place à l'équipe en attente. La nouvelle ronde débute par un engagement.

Variantes

- L'équipe gagnante change de terrain, C prend sa place.
- Après chaque erreur, une joueuse de l'équipe fautive quitte le terrain. Lorsque toutes les joueuses ont déserté le terrain, l'équipe en attente entre en jeu.



Chassé-croisé

Cette forme de jeu intensive travaille l'endurance ainsi que la communication au sein de l'équipe. De plus, elle exige de chaque joueuse un bon sens de l'anticipation.

Équipes de quatre joueuses. Après chaque échange, la lanceuse permute avec la coéquipière qui se trouve dans l'angle opposé du terrain. Les points sont comptés et la rotation laissée de côté au début.

Variantes

- Rotation après chaque point gagné.
- Après chaque lancer, toutes les joueuses échangent leur place avec la coéquipière placée en diagonale.



Jeu avec électron libre

Il est étonnant de voir l'impact d'un ballon supplémentaire sur la concentration des joueuses. Difficile en effet de ne pas se laisser perturber par ce nouvel élément.

Deux équipes s'affrontent. Chacune dispose d'un ballon de basketball qui reste toujours dans le propre terrain et qui circule de joueuse à joueuse.

L'adversaire reçoit un point supplémentaire,

- si la joueuse en possession du ballon de basketball reçoit le ballon adverse, donc si elle se retrouve avec deux ballons.
- si le ballon supplémentaire tombe sur le sol.

Remarque: Choisir des séquences de jeu courtes afin de laisser le temps aux équipes de réajuster leur tactique. Par exemple: Où se produisent la plupart des erreurs dans notre équipe? Comment les éviter? Comment attaquer de manière plus efficace?

Variantes

- Avec un ballon de handball supplémentaire.
- En tenant une balle de tennis ou de tennis de table.
- Le ballon supplémentaire doit être transmis après chaque lancer à une coéquipière.
- Avec deux ballons supplémentaires par équipe.

Matériel: Ballons ou balles supplémentaires (basketball, handball, tennis ou tennis de table)



Compte en banque

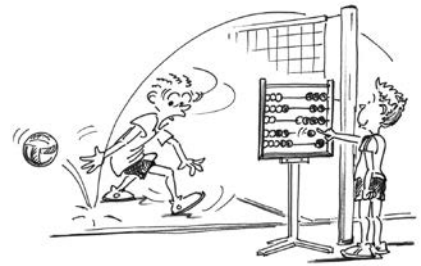
Un jeu d'attaque à hauts risques peut ramener de précieux points, mais il expose aussi au danger de commettre plus d'erreurs. Avec cette forme de jeu, chaque joueuse reçoit un feedback immédiat sur la réussite ou l'échec de son attaque.

Chaque joueuse dispose d'un capital de départ de trois points. Lors de chaque attaque gagnante, elle reçoit un point supplémentaire. Par contre, chaque erreur lui retire aussi un point. Quelle joueuse termine la partie avec le plus grand nombre de points?

Remarque: Il faut adapter le capital de départ aux capacités individuelles des joueuses ou au niveau général de l'équipe.

Variantes

- Les points de bonus sont additionnés aux points du jeu à la fin de la partie.
- Les fautes individuelles retirent deux points au capital.
- Les points de bonus ne sont obtenus que pour les lancers issus d'un saut, d'une feinte ou pour les balles touchant le filet (let).



Variation

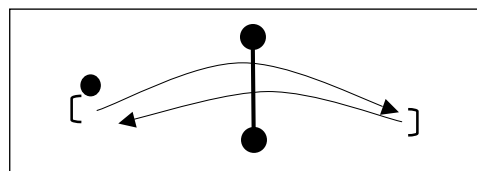
Répéter, sans pour autant faire toujours la même chose: c'est le principe de la diversification qui permet de décliner un exercice de base en de nombreuses variantes ou de modifier les formes sociales, les conditions d'apprentissage ou encore les méthodes d'enseignement pour offrir aux joueuses de nouveaux défis motivants.

La variation débute souvent par l'exposition de la tâche (concept de motricité sportive), mais elle peut aussi porter sur les méthodes d'enseignement (concept méthodologique) et les formes sociales (concept pédagogique). Les possibilités de diversification sont infinies, c'est pourquoi il est impératif de les choisir en fonction de l'objectif d'apprentissage.

Source: Mathis, C. (2013). [Varier – Concept de formation](#). OFSPO, Macolin.

Exercice de base

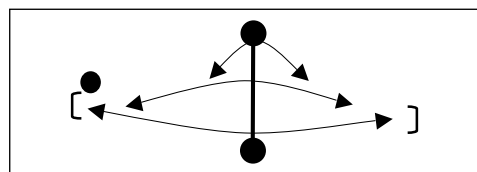
Deux joueuses se font des passes par-dessus le filet de volleyball.



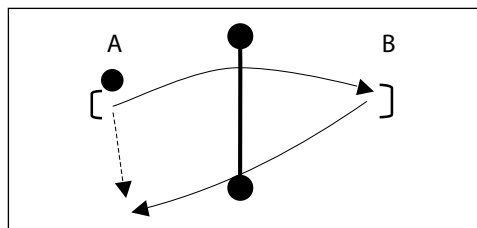
Exercice de base

Varier la tâche (concept de motricité sportive)

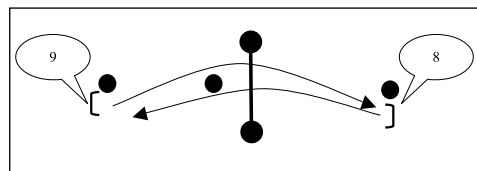
- **Distances:** Après trois tirs, les joueuses reculent (ou avancent) d'un mètre.
- **Direction:** B effectue une feinte et joue le ballon à deux mètres de A.
- **Complexité:** On joue avec deux (ou même trois) ballons tout en comptant à rebours de 100 à zéro.
- **Matériel:** Balles de tennis, de handball, etc.
- **Mouvement supplémentaire:** Après chaque lancer, la joueuse touche son pied gauche avec sa main droite, ensuite son pied droit avec sa main gauche.
- **Charge:** Après chaque lancer, la joueuse se couche à plat ventre et se relève le plus rapidement possible.
- **Matériel annexe:** Un drap accroché au filet masque la vue.
- **Volume:** Quel groupe réussit le plus de passes en un temps donné?
- **Tactique:** Jeu un contre un sur un terrain délimité.



Distances



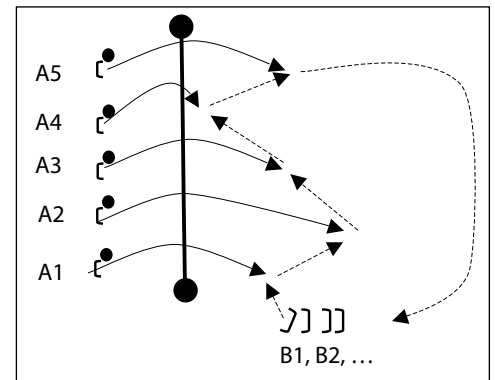
Direction



Complexité

Varier les méthodes (concept méthodologique)

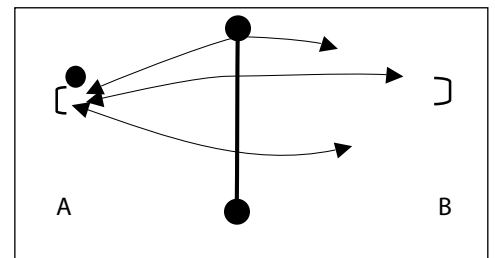
- **Autoguidé:** A réfléchit et décide quel lancer elle veut entraîner. B devient ensuite son entraîneur pour cinq minutes. Elle lui adresse des ballons idéaux et la corrige.
- **Complicier – simplifier:** Les débutants jouent avec leur main forte, tandis que les avancés utilisent leur main faible.
- **Concours:** Quel duo réussit le plus de passes en un temps donné? Si le ballon tombe sur le sol, le décompte recommence à zéro.
- **Parcours:** Les joueuses A1 jusqu'à A5 sont placées sur la ligne des trois mètres, chacune avec un ballon. A1 lance le ballon de l'autre côté du filet sur la ligne des trois mètres, A2 fait de même à six mètres, A3 à neuf mètres, A4 à six mètres, etc. B1 démarre de la ligne latérale, attrape le ballon de A1 et le lui redonne, puis elle se déplace pour récupérer le ballon de A2, lui redonne, etc.



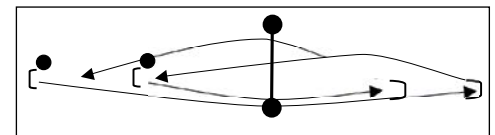
Parcours

Varier la forme sociale (concept pédagogique)

- **Jeu de rôles:** A entraîne B et lui lance des ballons à l'intérieur d'un terrain déterminé. B se déplace, attrape les ballons et les rejoue avec précision sur A. Changement de rôles: B devient entraîneur et dirige l'exercice pour la joueuse A.
- **Communication:** A chaque coup de sifflet, la technique et la distance changent.
 - Un coup de sifflet: lancer de base à huit mètres de distance.
 - Deux coups de sifflet: lancer par-dessus la tête sur la ligne des trois mètres.
 - Trois coups de sifflet: lob juste derrière le filet.
- **Travail par petits groupes:** Groupes de quatre: deux joueuses de chaque côté du filet, l'une derrière l'autre. Les deux ballons sont joués de manière aléatoire d'un côté et de l'autre. Qui se montre la plus habile à ce jeu?



Jeux de rôles



Travail par petits groupes

Leçons

Introduction au netzball

La leçon commence par des exercices de lancer et de réception proches du jeu. Avec l'introduction progressive de la rotation après un point gagnant, les joueuses sont initiées aux particularités du jeu.

Conditions cadres

Durée: 75 minutes

Taille du groupe: 24 joueuses

Tranche d'âge: 8-80 ans

Niveau de progression: débutants

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



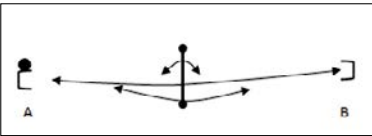
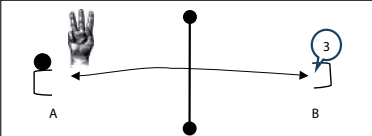
Objectifs d'apprentissage

- Découvrir le netzball
- Lancer par-dessus le filet
- Jouer sur un terrain délimité
- Introduire la rotation sur les points gagnants













Organisation

Tendre un filet (de badminton) ou une corde à linge à travers la salle à une hauteur de 2,30 mètres.

Après chaque exercice, les joueuses se déplacent d'une position dans le sens des aiguilles de la montre afin de rencontrer une nouvelle partenaire.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
15'	Passes à dix Quatre équipes, deux équipes par demi-terrain. Les joueuses de l'équipe A se font des passes, chaque passe rapportant un point. Les adversaires essaient d'intercepter le ballon pour faire de même. Les points s'additionnent tout au long du match. Quelle équipe en récolte le plus?		Sautoirs 2 ballons
	Hors d'œuvre (p. 6) Un ballon par joueuse. Dribbler alternativement avec les deux mains, d'abord main ouverte, puis avec le poing et enfin avec le coude. Compter simultanément de 100 à zéro, chaque dribble réussi permettant de continuer le compte à rebours.		Ballons
50'	Accordéon (p. 7) Par deux. A et B se tiennent face à face de chaque côté du filet et se font des passes: d'abord cinq ballons courts (lob), puis 5 moyens (milieu du terrain) et enfin 5 longs sur la ligne de fond. Elles font de même au retour: ballons moyens puis courts, etc.		
	Coup d'œil (p. 11) A lance le ballon à B et lui montre un chiffre de zéro à cinq avec les doigts. B énonce ce chiffre avant d'attraper le ballon.		
	Jeu aux points (un contre un) Définir des petits terrains de jeu. Chaque erreur de l'attaquante donne un point à son adversaire.		

Légende

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

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>Permutations (deux contre deux)</p> <p>Deux petits terrains sont réunis pour former un terrain de deux contre deux. Après chaque point gagné, les deux joueuses changent de place.</p>		
	<p>Rotation (quatre contre quatre)</p> <p>Réunir les deux terrains pour en former un plus grand où l'on joue à quatre contre quatre. Après chaque point gagné, les joueuses effectuent une rotation dans le sens des aiguilles de la montre.</p>		
	<p>Tournoi des reines (quatre contre quatre)</p> <p>Un sautoir jaune représentant la couronne royale est accroché à l'une des extrémités du filet. Chaque équipe compte ses points. Après trois minutes, l'équipe qui a le plus de points se déplace d'un terrain en direction de la couronne, tandis que les perdantes s'en éloignent.</p>		1 sautoir jaune
Partie finale	<p>10' Tournez manège</p> <p>Les joueuses forment un cercle. Elles font circuler les ballons selon leur type: les ballons bleus sont passés vers la gauche, les rouges vers la droite, les ballons de football au sol, etc.</p>		15 ballons différents

Légende


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


Partie principale

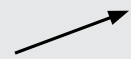
Partie finale

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
	<p>Construction du «let»</p> <ul style="list-style-type: none"> Enchaîner différents types de lancers avec une trajectoire plate à quatre mètres du filet. Comme contrôle de réussite, laisser retomber le ballon. Quel lancer me convient le mieux? Choisir ce lancer et jouer le ballon encore plus à plat, de manière à ce qu'il frôle la partie supérieure du filet. Supplément: si le ballon est lancé dans le filet, la joueuse démarre pour l'attraper avant qu'il rebondisse une deuxième fois sur le sol et elle le relance en direction de son adversaire à quatre mètres. Reprendre ensuite les passes plates en vue du «let». Supplément: si le ballon roule sur le rebord du filet et retombe dans le camp de la lanceuse, cette dernière essaie de l'attraper après le premier impact au sol et elle le relance vers sa camarade à quatre mètres. Reprendre les passes plates en vue du «let». Supplément: un ballon attrapé tout près du filet est relancé tout doucement juste par-dessus le filet. La joueuse récupère le ballon au filet et le lance en lob à quatre mètres. Reprendre les passes plates en vue du «let». <p>Forme de concours</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeu un contre un sur un terrain étroit. Compter les points normalement à l'exception des échanges gagnés avec le ballon qui touche le filet (deux points). 		Ballons de volleyball
15'	<p>Forme de jeu: bonus pour «let»</p> <p>Jeu normal. Pour chaque point obtenu grâce à un «let», l'équipe reçoit un point supplémentaire (pas de rotation).</p> <p>Tâche annexe pour les deux équipes en attente</p> <p>Exercices de renforcement, tirés par exemple du thème du mois 05/2012 «Force sur mesure».</p>		
10'	<p>Cerceaux mobiles</p> <p>Les joueuses se donnent la main pour former un cercle. Trois cerceaux sont introduits à des endroits différents de la chaîne. Au signal, les joueuses font circuler les cerceaux de l'une à l'autre sans que la chaîne se brise (ne jamais lâcher les mains).</p>		3 cerceaux

Légende

 Joueur sans ballon, regard tourné vers la gauche


 Joueur avec ballon, regard tourné vers la droite

 Lancer


 Lancer puissant


 Déplacement

 Filet


 Ballon

 Piquet

 Zone visée

 Impact du ballon au sol

 Caisson

 Tapis