

Leçon

Introduction au netball

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

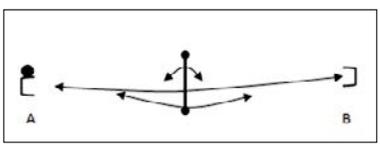
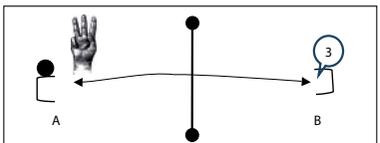
Objectifs d'apprentissage

- Découvrir le netball
- 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
Mise en train	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 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
Partie principale	50' Accordéon 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 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	10'	<p>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