

# Favoris – Netzbball – Attraper

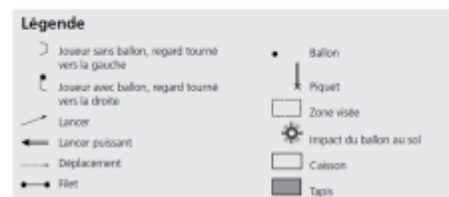
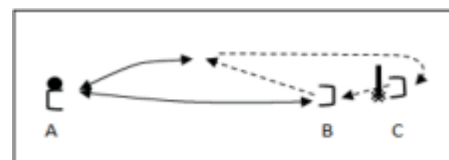
## Netzbball – Attraper: Démarrage vers le ballon

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.



## Variantes

### 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.
- Même exercice par-dessus le filet: celle qui ne passe pas le filet reçoit un point de pénalité. Avant de passer à un nouvel exercice, les joueuses effectuent les gages correspondant à leurs pénalités (appuis faciaux, abdominaux, etc.).

**Matériel:** Un piquet

Source: Barbara Seiler, enseignante d'éducation physique, experte esa Jeux de balle, experte J+S Gymnastique

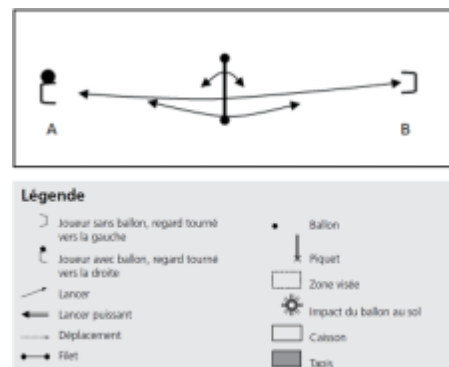
# Netzball – Attraper: Accordéon

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 long par-dessus la tête.



## Variantes

### 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

Source: Barbara Seiler, enseignante d'éducation physique, experte esa Jeux de balle, experte J+S Gymnastique

# Netzball – Attraper: Petit concours

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

## Trois joueuses, un ballon

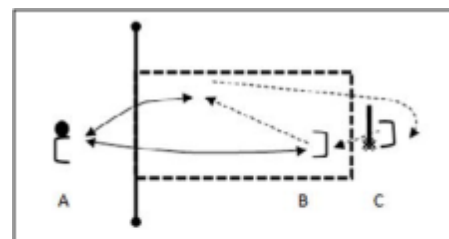
On définit un terrain dans lequel A peut jouer le ballon. Le point de départ pour B et C est toujours le piquet. Le premier lancer de A doit arriver au plus à trois mètres du piquet.

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

Source: Barbara Seiler, enseignante d'éducation physique, experte esa Jeux de balle, experte J+S Gymnastique