

# Favoris – Netzbball – Mise en train

## Netzbball – Mise en train: 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.



### Variantes

#### plus difficile

- Réciter le livret de trois à l'envers.
- Au début de chaque nouvelle série (quand la joueuse recommence à dribbler main ouverte), elle annonce le prénom d'une camarade, en respectant 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.

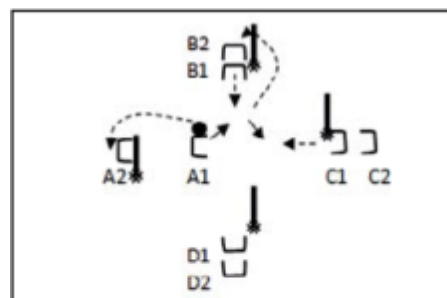
Source: Barbara Seiler, enseignante d'éducation physique, experte esa Jeux de balle, experte J+S Gymnastique

# Netzbball – Mise en train: 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 5 × 5 m. 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.



## Variantes

### 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.
- Jeu avec un seul ballon et accent porté sur des séquences de mouvement précises (mouvement de lancer, fente avant, orientation, etc.).
- Augmenter la vitesse d'exécution.

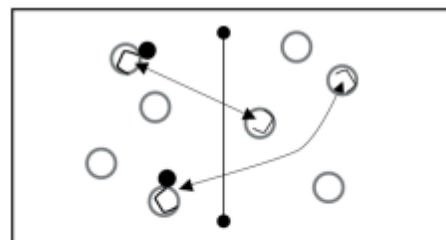
**Matériel:** Quatre piquets, différentes sortes de ballons

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

# Netzball – Mise en train: 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.



## Variantes

### 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

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