

COURS DE PERFECTIONNEMENT J&S KIDS



http://www3.pictures.gi.zimbio.com/Australia+v+New+Zealand+Holden+Netball+Test+FbwfljWz_t01.jpg



DOSSIER NETBALL



<http://funweb.epfl.ch/sites/fichiers/2010-06-vaud/icwebfille64/images/netball%202.jpg>



Le NETBALL en deux mots :

- Jeu inventé aux USA en 1891 (basketball)
- Premier match officiel à Boston en 1900
- Création de la fédération de Netball 1926
- Plus de 20 millions de personnes jouent au Netball dans le monde, en faites-vous maintenant partie... ?
- Sport pratiqué principalement par les femmes, même si les hommes y jouent également, notamment en Australie
- Des modifications sont en train d'être apportées aux règles actuelles du Netball pour le rendre encore plus rapide et permettre de tirer à l'extérieur de la zone de tir actuelle
- Le terrain de Netball est composé de 3 zones de 10.20 mètres (longueur total : 30.5 m.) sur une largeur de 15.25 mètres
- Les trois zones sont composées de deux zones de buts et d'une zone centrale. Un cercle délimite la zone où les tirs peuvent être effectués par les attaquants
- Tous les contacts sont interdits
- Chaque joueur a une position bien définie (inscrite sur son dossard) et ne peut jouer que dans certaines zones ou prendre part à certains types d'actions
- Un match est divisé en quatre périodes de 15 minutes avec une pause de 3 minutes entre chacune d'elles. Une pause de cinq minutes a lieu entre les périodes 2 et 3
- Il est interdit de marcher avec le ballon. On peut néanmoins pivoter sur le pied d'appui, mais la balle doit être relâchée avant de lever celui-ci
- La reprise du jeu se fait dans le rond central et on alterne à chaque fois entre les deux équipes présentes sur le terrain



http://www.zoebezencon.com/images/im_580/endeuxmots01.jpg

Et maintenant : Jouons...

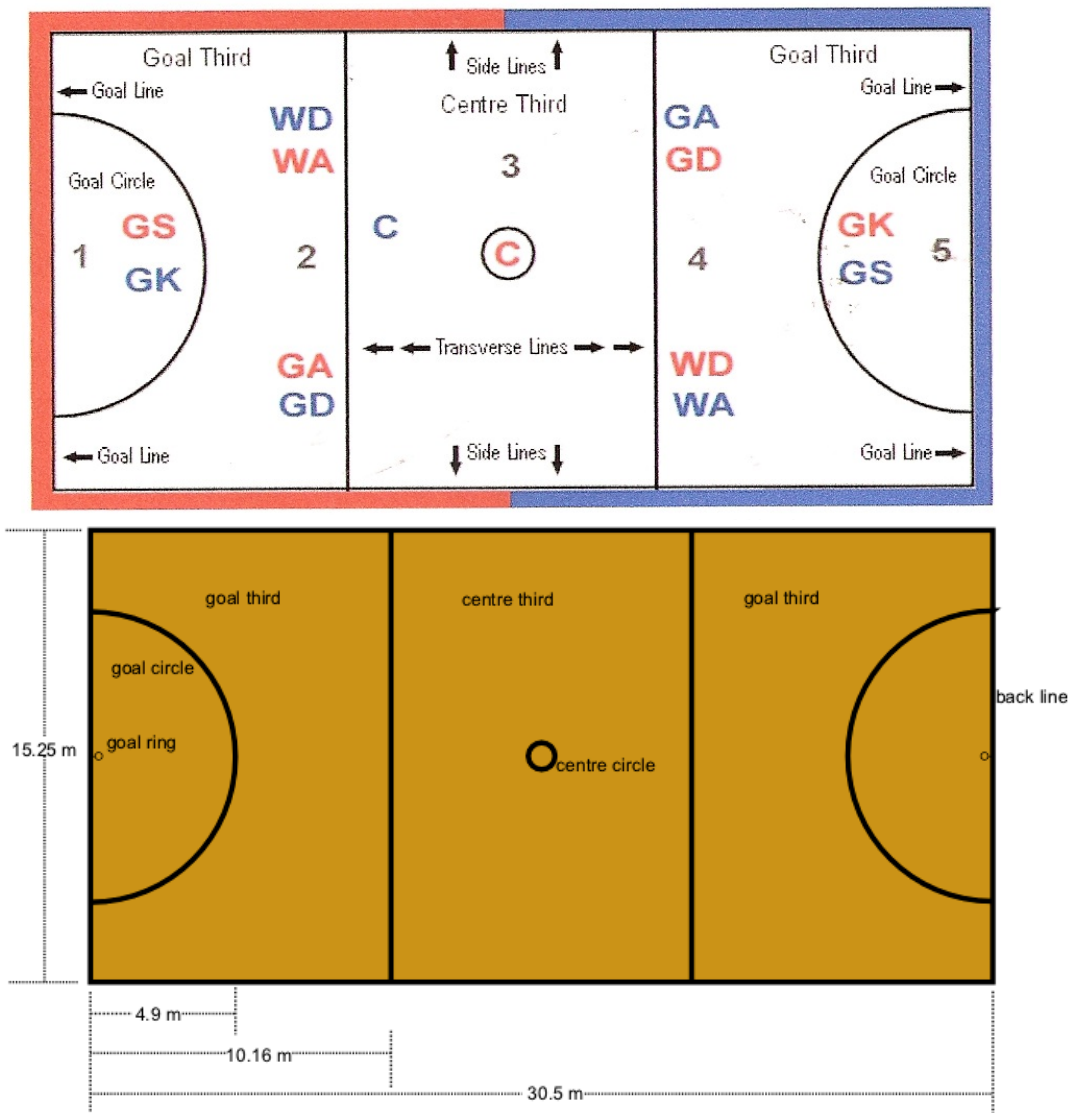


<http://springerslc.com.au/assets/uploads/sites/springers/news/Netball.jpg>

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Terrain de Netball (avec les positions initiales des joueuses)

POSITION	RÔLE	ZONE
GS (Goal Shooter)	Marquer des paniers et couvrir la zone de but et sa proximité avec l'attaquant.	1 & 2
GA (Goal Attack)	Jouer en tandem avec le 'buteur', marquer des paniers.	1, 2 & 3
WA (Wing Attack)	Passer le ballon aux attaquants vers la zone de but afin de leur permettre de marquer.	2 & 3
C (Centre)	Faire la mise en jeu et faire le lien entre les attaquants et les défenseurs.	2,3 & 4
WD (Wing Defence)	Intercepter le ballon et contrer l'attaquant de l'équipe adverse.	3 & 4
GD (Goal Defence)	Récupérer le ballon et minimiser l'efficacité de l'attaquant adverse.	3,4,& 5
GK (Goal Keeper)	Jouer en coordination avec le défenseur et empêcher le 'buteur' de marquer.	4 & 5



http://www.solarnavigator.net/sport/sport_images/Netball_court_layout_and_dimensions.png



1. Attaque vs Défense (3 vs 3 progressif) :

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Equipes de 3. Attaque et défense
- Les attaquants commencent avec le ballon dans une zone spécifique. Il faut faire 10 passes et après chaque réussite un joueur de l'équipe de défense vient dans la zone pour essayer de les empêcher de réussir (3 vs 0 ; 3 vs 1 ; 3 vs 2 ; 3 vs 3). Le but est de marquer autant de passes que possible

Variante :

- Rajouter des joueurs
- Intégrer des jokers qui jouent uniquement avec le porteur du ballon

Objectifs :

- Echange de passes
- Utilisation de l'espace
- Collaboration

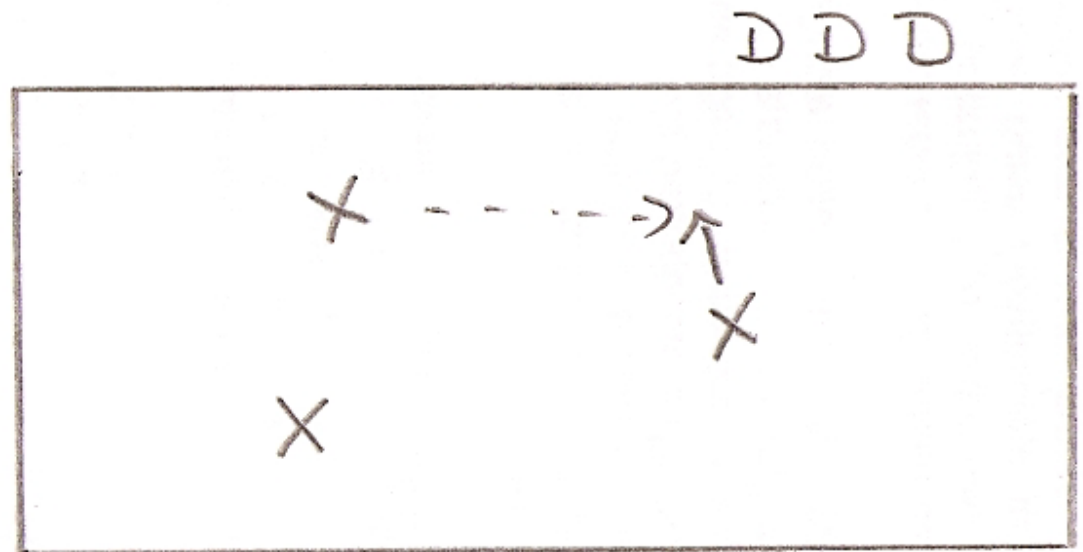
Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire



Matériel :

- Un ballon par équipe de 6 joueurs
- Deux couleurs de dossards
- Eventuellement cônes ou assiettes de délimitation





2. Chats et chiens :

Durée : 5 minutes

Déroulement :

- 5 à 6 élèves avec un ballon dans une zone définie, portant des dossards. Règles du Netball (footwork). Ils doivent se faire des passes avec le ballon et essayer de toucher les autres en gardant le ballon dans leurs mains
- Changer les rôles après 2 minutes

Variante :

- Avec deux ballons
- Réduire la surface de jeu

Objectifs :

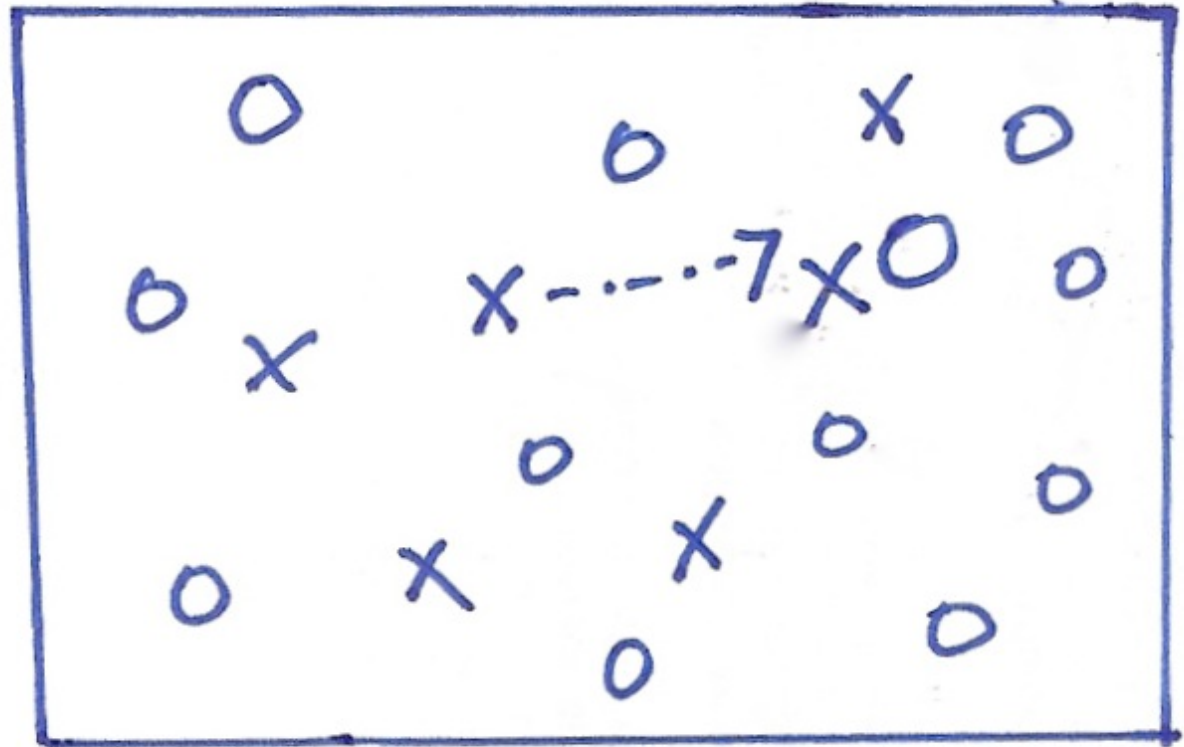
- Introduction de la règle : footwork
- Déplacement sans ballon
- Coopération pour toucher l'adversaire

Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire ▲

Matériel :

- Un ballon (puis éventuellement deux)



3. La passe à dix (moitié de terrain) :

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Introduire le jeu dans un demi-terrain avec les vraies positions du Netball. Le ballon est au centre (C) pour commencer. But : « marquer un but ». L'équipe défensive doit attraper le ballon et se faire des passes pour amener le ballon au-delà du milieu de terrain
- Changer les rôles après 5 minutes

Variante :

- Introduire petit à petit les règles officielles du Netball
- Travailler sous forme de vagues avec plusieurs équipes
- Commencer sur un demi-terrain avant de passer sur un grand terrain

Objectifs :

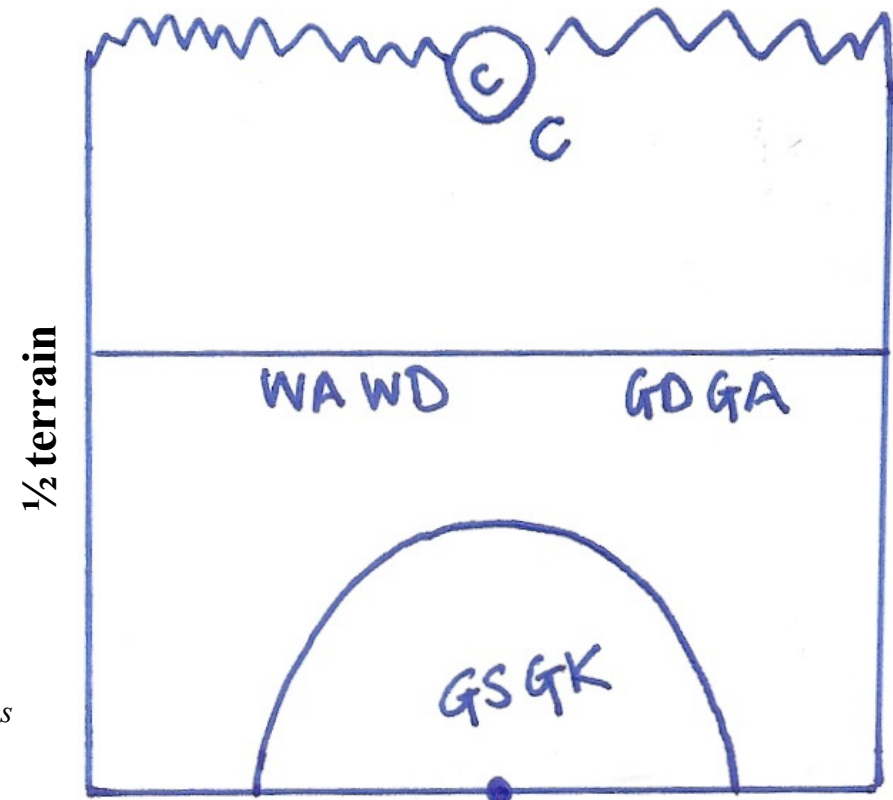
- Forme jouée
- Familiarisation avec les positions et les différentes zones

Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire ▲

Matériel :

- Plusieurs ballons pour relancer depuis le milieu de terrain
- Deux couleurs de dossards (voir plus si travail par vagues)
- Eventuellement cônes ou assiettes de délimitation du terrain et des zones





4. Tir par équipe :

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Essayer de marquer 10 paniers, chacun a le droit à un tir. Il faut attraper son ballon et le passer à la personne suivante dans la colonne
- Si les 10 paniers ne sont pas marqués après que chaque joueur ait tiré, répéter l'exercice jusqu'à ce que le compte soit bon

Variante :

- Varier les distances de tir
- Introduire un défenseur de l'équipe adverse

Objectifs :

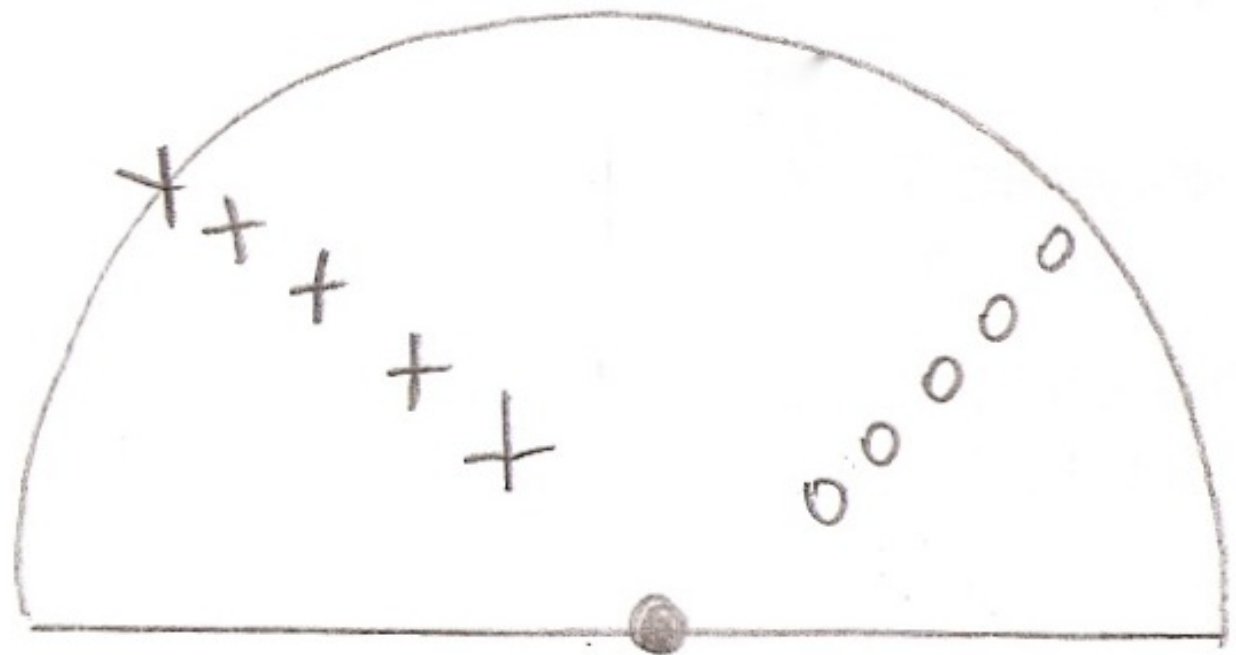
- Agilité
- Tir sous pression
- Collaboration

Accents :

- Améliorer la coordination ▲

Matériel :

- Cônes ou assiettes de délimitation pour le tir
- Un ballon par équipe





5. « L'enfant d'or » :

Durée : 10 minutes

Déroulement :

- Un élève du groupe (O) court autour de la salle, l'autre groupe (X) essaie de marquer un panier
- Dès qu'ils ont réussi, ils crient « STOP » et le coureur s'arrête et reste où il est
- Le dernier coureur est l'enfant d'or, pendant qu'il court, il délivre les joueurs de son équipe en passant à côté d'eux
- Chaque joueur qui a fait le tour complet de la salle donne un point à son équipe

Variante :

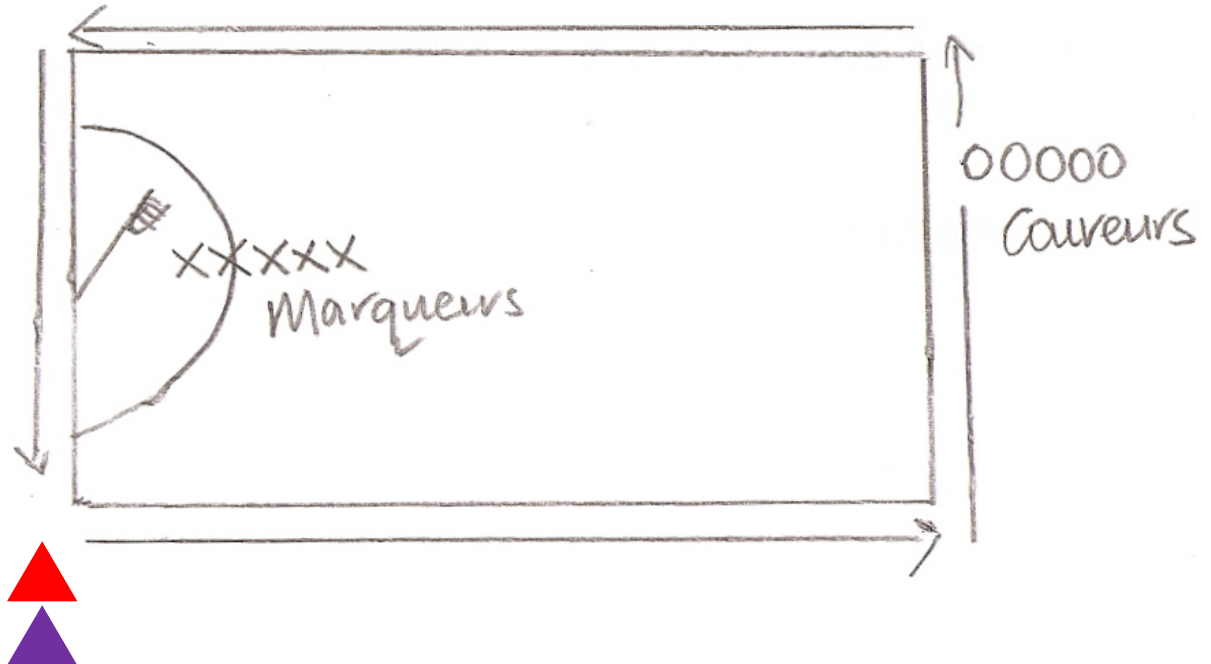
- Augmenter la distance de tir
- Augmenter la distance à parcourir

Objectifs :

- Travail de la vitesse
- Travail des tirs sous pression
- Collaboration

Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire
- Renforcer la musculature et améliorer la vitesse



Matériel :

- Un ballon
- Cônes ou assiettes de délimitation (terrain et zone d'arrivée et de départ)



6. Match 7 vs 7 :

Durée : 15 minutes

Déroulement :

- Selon les règles du Netball introduites durant la leçon

Variante :

- Faciliter les règles officielles afin de permettre la réussite des joueurs
- Réduire le nombre de joueur afin de faciliter la réussite des passes et des tirs

Objectifs :

- Match
- Mise en situation des joueurs

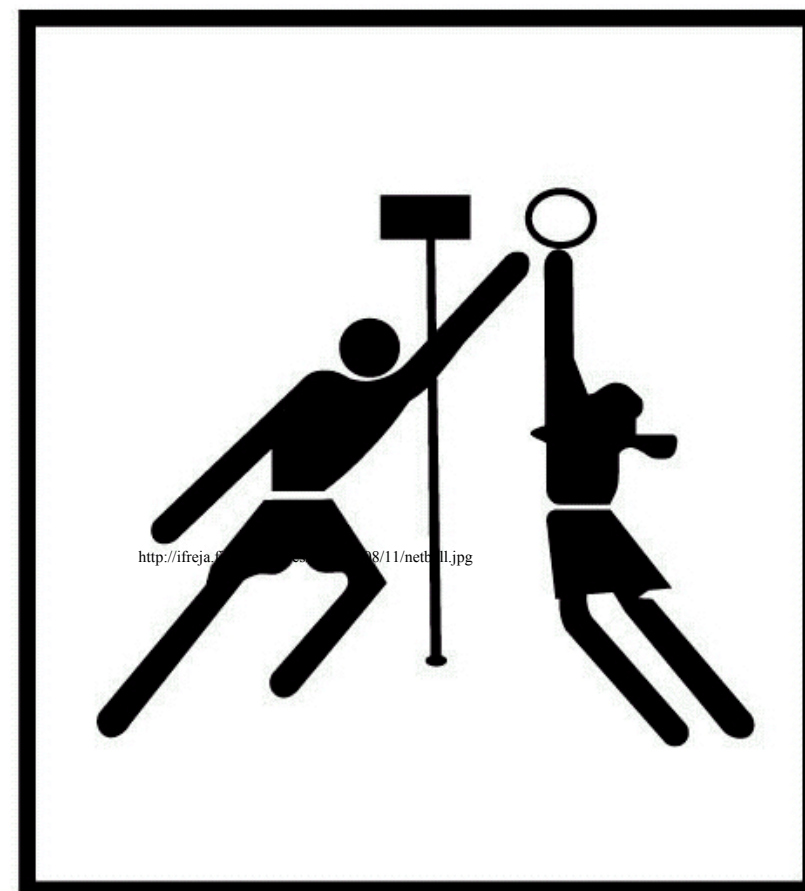
Accents :

- Stimuler le système cardiovasculaire
- (Améliorer la coordination)



Matériel :

- Deux couleurs de dossards
- Cônes ou assiettes de délimitation (terrains)
- Un ballon



DUREE TOTALE : 60 MINUTES



REFERENCES :

- Les exercices ainsi que les schémas ont été repris du livret d'entraînement créé en septembre 2010 par :

- o Cathryn RICH
- o Bénédicte DESBIOLLES

http://haryananetballassociation.com/images/I_love_netball_sticker-19613618101_0.jpg

INFORMATIONS :

- Fédération Internationale de Netball
- Allied Sports & Leisure Ltd
- TeachPE.com
- Sportplan (Netball skills)
- Association Suisse de Netball

<http://www3.pictures.zimbio.com/gi/Samoa+v+England+World+Netball+Series+rQ0lwJknkDGI.jpg>

- : www.netball.org
- : <http://www.asll.co.uk/c6797/Netball.html>
- : <http://www.teachpe.com/netball/index.php>
- : <http://www.sportplan.net/drills/Netball/index.jsp>
- : www.netballswitzerland.ch





NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....