

## **Jeux d'échauffement pour préparer au Netball**

### ***Jeux de déplacement avec ballon***

Se mettre par 2 et courir dans la salle en se faisant des passes, de plus en plus loin l'un de l'autre.

### ***Jeux de passes***

#### 1) sans gêneur

Les équipes constituées lors du début de l'échauffement se mettent en cercle et se font des passes sans faire tomber la balle

Quelle est l'équipe qui a terminé la première ?

Recommencer 2 ou 3 fois.

Variante : quelle est l'équipe qui a réussi la première à faire 10 passes ? 15 passes ?..

#### 2) avec gêneur (s)

Même exercice mais avec un gêneur dont le rôle est d'intercepter la balle.

Chaque équipe fournit un gêneur pour l'équipe d'à côté.

Changer de gêneur afin que chaque élève ait occupé ce rôle.

#### 3) idem mais les élèves peuvent se déplacer dans un quart de terrain par

exemple (délimité par des plots...), et le but est de faire 5 passes, 10 passes sans que le ballon ne tombe ou que le gêneur ne l'intercepte.

L'équipe marque un point à chaque fois que le contrat de passes définies est réalisé.

4) on peut complexifier en rajoutant un 2<sup>ème</sup> gêneur. Il faut maintenir un déséquilibre numérique pour que le nombre de passes reste possible.

5) Idem que 4) et 5) mais passes avec rebond autorisé.