

Tema del mese 01-02 | 2022



Tema del mese – Sommario

Il gioco di squadra senza delimitazione del campo	2
Regole del gioco	3
Raccomandazioni metodico-didattiche	5
Forme di gioco adeguate alle capacità	6
Domande di riflessione: tattica e tecnica	8

Pratica

Raccolta di esercizi	10
Giochi di riscaldamento	13
Lezione «Scoprire il roundnet»	15

Informazioni Tecnica	17
-------------------------	----

Categorie

Età: dai 10 ai 18 anni

Livello scolastico: ciclo 2 e 3 e livello secondario II

Livello di capacità: principianti e avanzati

Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Roundnet

Lo sport in voga il cui equipaggiamento sta in un piccolo zaino si chiama roundnet. Per giocarci è sufficiente una rete (simile a un trampolino), una palla e quattro giocatori. Il campo da gioco è ovunque. Divertente, a 360°, senza delimitazioni di campo, il roundnet si può giocare in palestra, su un prato o sulla sabbia. Questo tema del mese presenta questa giovane disciplina sportiva e mostra le molteplici possibilità di impiego nelle lezioni di educazione fisica.

Con regole simili a quelle del beachvolley, il roundnet si gioca a squadre di due giocatori. L'obiettivo è di colpire la palla con un massimo di tre tocchi per concludere l'azione con una schiacciata su una rete simile a un trampolino in modo che la squadra avversaria non riesca più a riprenderla e a rimandarla sulla rete. La palla può essere giocata in tutte le direzioni e distanze, il che conferisce al gioco numerosissime opzioni tattiche e strategiche.

Il roundnet unisce creatività, coordinazione, feeling per la palla e non da ultimo favorisce lo spirito di squadra e l'amicizia. Azioni difensive atletiche nonché illimitata creatività nei movimenti di schiacciata rendono questo sport avvincente e variato. L'intensità dei movimenti di rinvio aumenta in base alle capacità dei giocatori. Inizialmente il divertimento è messo in primo piano. Le regole sono facili da apprendere e consentono di giocare rapidamente divertendosi.

Focus su «trasmettere»

Questo fascicolo si rivolge a tutte le persone che non conoscono ancora questa disciplina sportiva, in particolare ai docenti che desiderano integrarla nelle loro lezioni di educazione fisica. Attraverso informazioni sull'organizzazione del gioco e raccomandazioni metodico-didattiche nonché esercizi per promuovere le competenze tecniche e tattiche, si vuole sostenere l'insegnamento di questo sport di squadra. Una raccolta di esercizi adattabili con contenuti per allievi di età compresa tra i 10 e i 18 anni (ciclo 2, 3 e livello secondario II) si presta per molteplici usi a diversi livelli di insegnamento. Tutti gli esercizi possono essere svolti in palestra o all'aperto (su prati o su terreni sabbiosi).

Al centro dell'insegnamento troviamo l'apprendimento ludico e il collegamento tra tecnica e tattica. Secondo l'approccio didattico del «[Teaching Games for Understanding](#)» (concetto originario secondo Bunker e Thorpe, 1982), gli allievi si confrontano con problemi tecnici e tattici, che devono poi risolvere mediante domande di riflessione appropriate e forme di esercizio legate al gioco.



Il gioco di squadra senza delimitazione del campo

Tiri ampi, alti o corti: tutto è possibile nel roundnet! Per segnare un punto, non vi sono limiti alla creatività e alle varianti di tiro e di schiacciata. Gioco dinamico a 360 gradi senza suddivisione né delimitazione di campo, questo sport di squadra offre innumerevoli possibilità.

Il roundnet può essere allestito e giocato su qualsiasi superficie, dal momento che non occorrono demarcazioni del campo. Complessivamente la preparazione del gioco, che consiste nel rapido assemblaggio dell'apposita rete, è rapidissima.

Organizzazione del campo da gioco

Tra due reti montate occorre mantenere una distanza di almeno 5 metri, in modo che i giocatori non si scontrino. Più cresce il livello di gioco, maggiore diventa lo spazio necessario tra le reti. In presenza di gruppi molto numerosi, è possibile integrare anche esercizi di coordinazione (ad esempio passaggi a due) o compiti concreti di osservazione (cfr. [domande di riflessione](#), pagg. 8-9). Qualora non vi siano sufficienti reti da roundnet a disposizione, in alternativa è possibile usare dei cerchi posati a terra.

Svolgimento del gioco

In campo si affrontano due squadre da due giocatori. Prima di ogni servizio, i giocatori si dispongono in cerchio intorno alla rete formando angoli di 90° (posizione di base). I due membri della squadra stanno uno accanto all'altro (cfr. fig. 1). I giocatori nella posizione di base si trovano a 2,10 m dal telaio della rete. Questa distanza può essere contrassegnata con un cerchio attorno alla rete. Per semplificare il gioco è possibile ridurre la distanza dalla rete per il servizio. Inizialmente la distanza deve essere considerata una sorta di misura guida, nella competizione garantisce invece la dovuta equità di gioco.

All'inizio di ogni partita si stabilisce chi batte il servizio mediante il gioco «carta, forbice, sasso». Il giocatore A della squadra 1 serve sul giocatore C della squadra 2 situato di fronte a lui dall'altra parte della rete. È sempre la squadra che segna a battere il servizio. Il giocatore che batte rimane sempre lo stesso ma cambia posto con il proprio compagno per evitare di servire due volte di seguito lo stesso giocatore della squadra avversaria. Quando la squadra 2 segna un punto, spetta a lei il servizio. Se la squadra 1 recupera nuovamente il servizio è il giocatore B a battere quest'ultimo. La sequenza dei servizi tra i 4 giocatori rimane la stessa durante un set.

Dopo il servizio, per gli scambi di palla non esistono posizioni fisse vincolanti o metà campo. I quattro giocatori possono muoversi liberamente attorno alla rete. La squadra che riceve il servizio cerca con uno, due o al massimo tre tocchi, di schiacciare la palla in rete.

Fairplay

Il fairplay è un aspetto centrale del roundnet. Falli quali doppio tocco di palla o tocco della rete vengono immediatamente dichiarati mediante alzata di mano, anche a livello agonistico. Inoltre possono essere segnalati dalla squadra avversaria (cfr. [Calls/Termini](#), pag. 4). Se le squadre non riescono a mettersi d'accordo in merito a un punto segnato, lo scambio viene ripetuto.

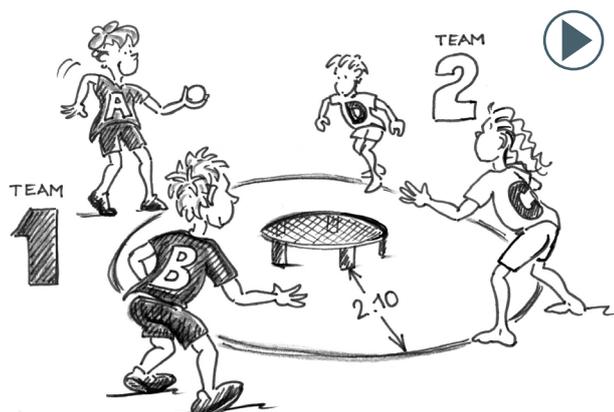


Figura 1: le posizioni di base nel roundnet

Regole del gioco

A differenza di tanti altri sport di squadra, il roundnet si gioca senza arbitri. Questa disciplina fa appello al fairplay e alla sportività. Per un'introduzione più semplice nelle lezioni di educazione fisica, le regole del gioco possono essere adeguate all'età e alle capacità dei partecipanti.

Squadre: due squadre da due giocatori ognuna.

Durata della partita: due set vinti di 11, 15 o 21 punti o con limite di tempo.

Cerchio per il servizio: 2,10 m di distanza dalla rete.

Campo: nessuna delimitazione o suddivisione del campo, gioco a 360° attorno alla rete.

Obiettivo: segnare dei punti mediante schiacciata, in modo che la squadra avversaria non riesca a prenderla oppure commette un errore durante la ricezione.

Servizio: la palla deve essere lanciata ad almeno 10 cm sopra la mano prima di essere colpita. Dopo essere rimbalzata sulla rete, la palla non può superare l'altezza delle spalle dell'avversario. Durante la partita, il servizio spetta sempre alla squadra che ha segnato un punto. Il giocatore A batte il servizio sugli avversari (a turno) finché la squadra avversaria non segna un punto. Se la squadra A segna un altro punto, sarà il giocatore B della stessa squadra a battere il servizio. Possono segnare punti sia la squadra che batte il servizio che quella che lo riceve.

Servizio facilitato: ridurre la distanza dalla rete, regolare la potenza del servizio (ad es. inizialmente non consentire di segnare un punto diretto con il servizio).

Errore durante il servizio: è considerato errore quando la palla cambia traiettoria perché atterra a sinistra o a destra in prossimità del telaio della rete («pocket»). In caso di errore, il servizio può essere battuto una seconda volta (2° servizio).

In partita

- La palla può essere unicamente colpita, non afferrata né accompagnata.
- Il tocco di palla può avvenire con qualunque parte del corpo.
- Per squadra, sono consentiti al massimo tre tocchi di palla prima di poter schiacciare sulla rete.
- Un giocatore non è autorizzato a toccare due volte consecutivamente la palla (ad eccezione del blocco «[soft touch](#)»).

È errore se ...

- ... dopo tre tocchi, la palla non viene schiacciata sulla rete,
- ... la palla va a colpire il telaio e non la rete («[rim](#)»),
- ... dopo una schiacciata la palla rimbalza due volte sulla rete («[double](#)»).

Si ripete un passaggio se ...

- ... vi è disaccordo sulla correttezza di un tiro,
- ... un giocatore viene ostacolato nel raggiungimento della palla.

Regole del gioco

→ [Regole ufficiali del gioco](#) (pdf, in inglese)

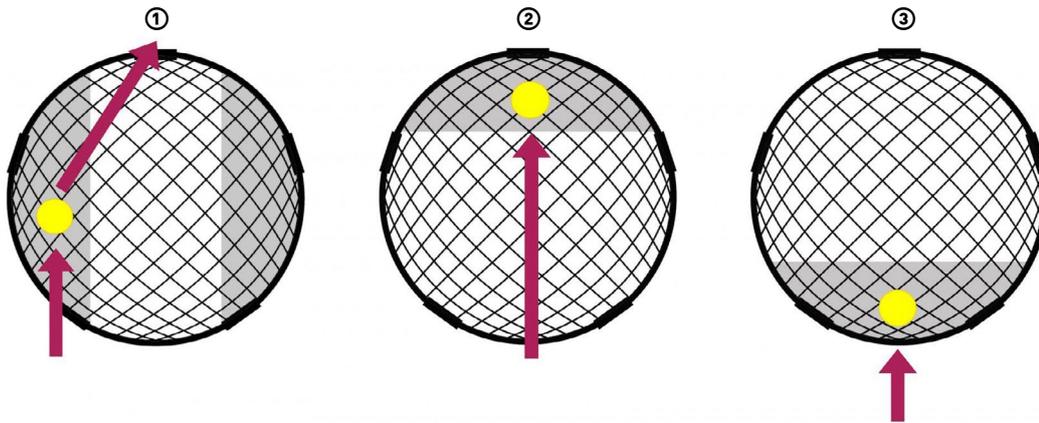
Calls/Termini

Double/Doppio: la palla viene colpita in modo che rimbalzi più volte sulla rete (ad es. in caso di tiri troppo corti) → Punto per la squadra avversaria.

High/Alto: il servizio (tutta la circonferenza) rimbalza dalla rete oltre l'altezza delle spalle del giocatore che la riceve (in posizione eretta con le ginocchia lievemente flesse) → Secondo servizio in caso di nuovo errore, punto per la squadra avversaria.

Net/Reti: un giocatore durante uno scambio o una schiacciata tocca il telaio o la rete con una parte del corpo. Viene considerato errore in qualunque momento della partita → Punto per la squadra avversaria.

Pocket: il pocket descrive la situazione che si verifica quando la palla atterra accanto al telaio della rete cambiando traiettoria. Ci sono tre tipi di pocket.



- ① **Sidepocket:** la palla viene lanciata nel terzo a destra o a sinistra della rete e modifica così in maniera innaturale la sua traiettoria (ad es. la palla atterra nel terzo a sinistra della rete e rimbalza a destra). → Durante la partita è consentito, durante il servizio invece è considerato errore.
- ② **Backpocket:** la palla viene tirata nel terzo posteriore della rete e modifica in maniera innaturale la sua traiettoria verticalmente (ad es. la palla rimbalza dalla rete in maniera molto più rapida di quanto non sia stata lanciata). → Concesso sia durante il servizio (a condizione che la palla non superi l'altezza delle spalle dell'avversario) che durante la partita.
- ③ **Frontpocket:** la palla viene lanciata sul terzo anteriore della rete e modifica in maniera innaturale la sua traiettoria verticale (ad es. la palla rimbalza dalla rete in maniera più orizzontale di quanto non sia stata lanciata). → Consentito sia durante il servizio che in partita.

Rim/Bordo: la palla tocca il telaio anziché la rete. Viene considerato un errore in qualunque momento della partita → Punto per la squadra avversaria.

Roll Up: una palla schiacciata con forza atterra prima completamente sulla rete, ma poi a causa della forza impressa rotola sul bordo e rimbalza fuori dalla rete. → Consentito durante il servizio a condizione che la palla non superi l'altezza delle spalle dell'avversario (cfr. backpocket). Sempre consentito in partita.

Soft Touch: se al primo contatto in ricezione (eccetto per il servizio) la palla è ancora in movimento verso l'alto, dopo il primo tocco della palla il giocatore che ha effettuato la ricezione può giocarla una seconda volta (tranne durante il servizio). Questo secondo tocco deve imperativamente essere un passaggio → In ogni caso, punto per la squadra avversaria.

Raccomandazioni metodico–didattiche

Tutti vogliono giocare e non limitarsi a eseguire singoli esercizi tecnici! Le situazioni di gioco consentono agli allievi di sviluppare un pensiero tattico, di prendere decisioni e di risolvere problemi insieme al resto della squadra. Nella fase di apprendimento è importante poter toccare la palla ripetutamente. Motivo per cui inizialmente conviene semplificare e adeguare la versione finale del roundnet.

Concetti di gioco globale – imparare giocando

Il roundnet va insegnato in modo ludico. Gli allievi devono essere resi partecipi attivamente. Secondo l'approccio didattico TGfU (cfr. fig. 2), focalizzando l'attenzione degli allievi sul gioco si consente loro di risolvere attivamente i problemi. Si inizia dapprima con una forma di gioco (1) commisurata alle loro capacità. Per sostenere la risoluzione attiva dei problemi, è necessario pianificare una fase di riflessione (2). Attraverso domande finalizzate, il docente cerca di illustrare problemi tecnici e pratici e di stimolare la percezione autonoma degli stessi da parte degli allievi. Essi, inoltre, devono sapere cosa bisogna fare in una determinata situazione e in che modo. In un secondo tempo, attraverso sequenze di esercizi (3) si procede a esercitare le abilità necessarie (skill), vale a dire il come. Al termine della sequenza di esercizi, si ripropone una forma di gioco (1) affinché possano mettere in pratica quanto appreso.

Progressione verso la forma finale

Le forme di gioco dovrebbero essere adattate alle capacità e alle esperienze pregresse in modo che ci si possa avvicinare gradualmente alla forma finale di questo sport. Le forme intermedie semplificate (livelli) presentate di seguito e descritte in modo preciso nel capitolo «[Forme di gioco adeguate alle capacità](#)» (pagg. 6-7). Permettono di raggiungere questo obiettivo lasciandone tuttavia intatta l'essenza. Ciò permette di focalizzarsi dapprima sulla comprensione del gioco, riallacciandosi alle competenze che già si possiedono. Le regole possono così essere introdotte progressivamente ed estese alle capacità.

Livello	Descrizione
1	Afferrare e lanciare
2	Afferrare, passare e lanciare
3	Afferrare, passare e schiacciare
4	Afferrare, passare e schiacciare direttamente
5	Afferrare, passare direttamente e schiacciare direttamente
6	Forma finale del roundnet

Ad ogni livello corrispondono delle [domande di riflessione](#) (cfr. pagg. 8-9) e [degli esercizi](#) (cfr. pagg. 10-12). I livelli sono concepiti quali punti di orientamento e non devono seguire la progressione proposta. A seconda delle capacità, si consiglia di iniziare a un livello superiore. È inoltre possibile saltare alcuni livelli se le capacità dei giocatori lo consentono.

Le seguenti domande di riflessione e gli esercizi possono essere utilizzati in base alla forma di gioco (livello) scelta. In termini di contenuto, si consiglia di concentrarsi dapprima sulla comprensione del gioco, quindi sull'attacco e alla fine sulla difesa. A seconda delle capacità si può incitare gli allievi a sviluppare forme di esercizio autonomamente, in modo da incoraggiare specificatamente la risoluzione attiva dei problemi.

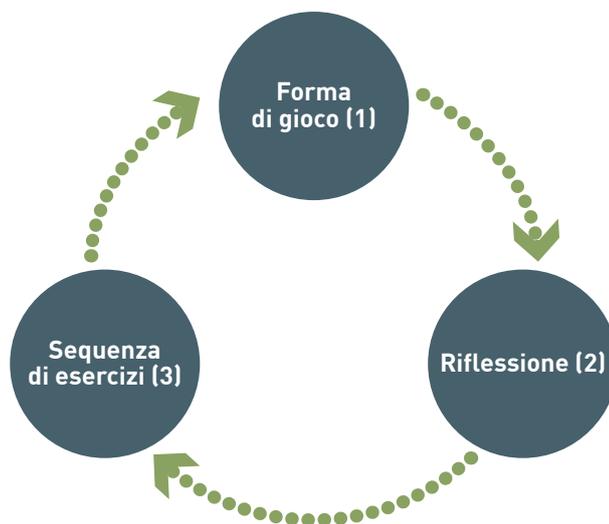


Figura 2: ciclo di insegnamento secondo [Bunker e Thorpe \(1986\)](#)

Forme di gioco adeguate alle capacità

Per strutturare efficacemente la disciplina sportiva e proporre lezioni adeguate alle capacità, gli allievi dovrebbero essere guidati progressivamente verso la forma finale del gioco. Le sei seguenti forme di gioco (livelli) sono concepite in maniera modulare e, con domande di riflessione ed esercizi, consentono un facile accesso al gioco.

Come per la forma finale, per tutte le forme di gioco su ogni rete da roundnet giocano quattro giocatori suddivisi in due squadre da due con una palla. Inoltre per la corretta esecuzione del gioco, è necessario conoscere i seguenti termini, in modo che la palla non sia solo lanciata da un giocatore all'altro e sulla rete, bensì, con il tempo, passata, schiacciata, ricevuta direttamente e giocata di nuovo (cfr. allegato [Tecnica](#)).

Livello 1 – Afferrare e tirare in rete

Tirare la palla in rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un tiro in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e lanciare

2° tocco di palla: afferrare e lanciare

3° tocco di palla: afferrare e tirare in rete

Osservazioni:

- La palla tocca il telaio, rimbalza 2 volte in rete o cade a terra = errore.
- Massimo tre tocchi di palla.
- La squadra in possesso della palla non deve essere ostacolata dalla squadra avversaria.
- Ogni squadra che segna un punto batte il servizio.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B1-3](#); [Tecnica AL1, AT1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: lancio](#)



Livello 2 – Afferrare, passare e tirare in rete

Tirare la palla in rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un tiro in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: afferrare e passare

3° tocco di palla: afferrare e tirare in rete

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 1.
- Differenza: passare la palla anziché lanciarla.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B3-4](#); [Tecnica AL2, AT1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: lancio](#), [Passaggi: varianti](#)



Livello 3 – Afferrare, passare e schiacciare

Schiacciare la palla sulla rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.

Quattro giocatori attorno a una rete.

Differenza: il servizio viene schiacciato sulla rete anziché tirato in rete.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: afferrare e passare

3° tocco di palla: afferrare e schiacciare sulla rete

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 2.
- Differenza: attacco con schiacciata anziché tiro in rete.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B1-5](#); [Tecnica AL2, AT2, DI1, SE1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: varianti](#), [Attacco: esercizi di schiacciata](#), [Attacco: l'orologio](#), [Servizio: varianti](#)



Livello 4 – Afferrare, passare e schiacciare direttamente

Schiacciare la palla direttamente sulla rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.



Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un servizio in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: afferrare e passare

3° tocco di palla: schiacciare direttamente (sulla rete)

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 3.
- Differenza: prima dell'ultimo tocco, la palla non può più essere afferrata ma deve essere schiacciata direttamente in rete.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B6-7, A2-3](#); [Tecnica AL2, AT2, SE1](#)

Possibili esercizi: [Attacco: esercizi di schiacciata](#), [Attacco: l'orologio](#), [Servizio: varianti](#)

Livello 5 – Afferrare, passare direttamente e schiacciare direttamente

Schiacciare la palla direttamente in rete in modo che la squadra avversaria non riesca ad afferrarla.



Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un servizio in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: afferrare e passare

2° tocco di palla: passare direttamente

3° tocco di palla: schiacciare direttamente (sulla rete)

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 4.
- Differenza: dopo la ricezione, la palla non può più essere afferrata, bensì solo passata direttamente e quindi schiacciata direttamente sulla rete.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B6-7, A1-4](#); [Tecnica AL2, DI1-2, SE1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: varianti](#), [Passaggi: in movimento](#), [Difesa: body block](#), [Servizio: varianti](#)

Livello 6 – Forma finale del roundnet

Schiacciare la palla direttamente sulla rete in modo che la squadra avversaria non possa rimandarla.



Quattro giocatori attorno a una rete.

Uno scambio inizia sempre con un servizio in rete a partire dalla posizione di base.

1° tocco di palla: ricevere e passare direttamente

2° tocco di palla: passare direttamente

3° tocco di palla: schiacciare direttamente (sulla rete)

Osservazioni:

- Stesse regole del livello 5.
- Differenza: la palla non può più essere afferrata. Ad ogni tocco la palla deve essere passata/schiacciata direttamente.

Possibili domande di riflessione: [Tattica B1-5, A1-5](#); [Tecnica AL2, AT1-2, DI1-2, SE1](#)

Possibili esercizi: [Passaggi: varianti](#), [Passaggi: in movimento](#), [Attacco: esercizi di schiacciata](#), [Attacco: l'orologio](#), [Difesa: body block](#), [Servizio: varianti](#)

Domande di riflessione: tattica e tecnica

Domande e input da parte del docente facilitano la comprensione del gioco. La qualità del gioco cresce e i giocatori riconoscono gli aspetti da considerare e da approfondire. Le domande di riflessione sono suddivise nei due livelli Basic e Avanzati e per ambiti tecnici.

Tattica: livello Basic

N.	Domande	Possibili risposte
B1	Qual è l'obiettivo del gioco?	<ul style="list-style-type: none">• Segnare punti.
B2	Qual è l'obiettivo della squadra attaccante?	<ul style="list-style-type: none">• Afferrare/ricevere la palla.• Lanciare/passare la palla.• Schiacciare la palla sulla rete in modo che la squadra avversaria non riesca a raggiungerla.
B3	In qualità di squadra attaccante, che strategia avete adottato per segnare il maggior numero di punti?	<ul style="list-style-type: none">• Rapidi lanci/passaggi con autolancio.• Lanci/passaggi con autolancio in rete facilitano il tiro in rete, creano spazio e un maggior margine di manovra per l'attacco.
B4	A cosa servono i passaggi con autolancio all'interno della squadra?	<ul style="list-style-type: none">• Permettono di raggiungere una posizione di attacco più vicina alla rete.• A creare degli spazi, mediante un passaggio sul lato della squadra avversaria, così da attaccare nella direzione in cui non si trova quest'ultima.
B5	Qual è l'obiettivo della squadra che difende?	<ul style="list-style-type: none">• Raggiungere l'attacco della squadra avversaria, bloccarlo/tenere la palla in gioco.
B6	Che cosa deve fare la squadra che difende per bloccare l'attacco?	<ul style="list-style-type: none">• Spostarsi.• Anticipare gli attacchi.• Reagire rapidamente.
B7	In qualità di squadra che difende, che strategia avete adottato per raggiungere e afferrare il maggior numero di palle?	<ul style="list-style-type: none">• Cercare di trovarsi sempre sul lato opposto della rete rispetto alla palla, spostarsi rapidamente.• Copertura 1:1.• Copertura spazio.• Rincorsa avversari, blocco.

Tattica: livello Avanzati

N.	Domande	Possibili risposte
A1	Come si deve spostare il giocatore che effettua dei passaggi con autolancio per poter eseguire un passaggio ottimale?	<ul style="list-style-type: none">• Posizionarsi frontalmente.• Avvicinarsi il più rapidamente e direttamente possibile alla rete.
A2	Come si deve spostare l'attaccante per poter schiacciare la palla sulla rete in maniera ottimale?	<ul style="list-style-type: none">• Avvicinarsi il più rapidamente e direttamente possibile alla rete.• Posizionarsi di fronte al giocatore che effettua l'alzata.
A3	Come si deve posizionare la squadra attaccante per poter effettuare un'azione d'attacco efficace?	<ul style="list-style-type: none">• Avvicinarsi il più rapidamente e direttamente possibile alla rete.• Posizionarsi di fronte al giocatore che effettua l'alzata.• Aspettare il più a lungo possibile prima che la palla venga schiacciata in rete.
A4	Come si deve posizionare la squadra che difende per poter raggiungere efficacemente un attacco e restare in gioco?	<ul style="list-style-type: none">• Attraverso un'alzata, spesso la palla non può più essere schiacciata nella direzione desiderata (leggermente a lato della rete). Occorre quindi che un giocatore si trovi sempre di fronte alla palla (dopo l'alzata).• A un livello superiore di gioco: sui due lati della persona che effettua la schiacciata (coprire le principali traiettorie della schiacciata) copertura 1:1, copertura spazio, sovrapposizione avversari, blocco.
A5	Come si deve spostare la squadra che difende per raggiungere una posizione di difesa ottimale?	<ul style="list-style-type: none">• Passare dietro all'attaccante che colpisce la palla o dietro il secondo avversario.

Tecnica: alzata

N.	Domande	Possibili risposte
AL1	Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a effettuare il maggior numero di lanci?	<ul style="list-style-type: none">• Alzata dal basso (lascia più tempo al compagno di squadra).
AL2	Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a effettuare il maggior numero di passaggi?	<ul style="list-style-type: none">• Potenza e traiettoria dell'alzata adeguate (rispetto alla posizione dell'avversario).• Colpire la palla con il palmo della mano senza tenderla eccessivamente.• Ammortizzare attivamente l'impatto sulle gambe.

Tecnica: attacco

N.	Domande	Possibili risposte
AT1	Con quale tecnica di tiro in rete la vostra squadra è riuscita a segnare il maggior numero di punti?	<ul style="list-style-type: none">• Con lanci e schiacciate più o meno energiche e finte.
AT2	Con quale tecnica di schiacciata la vostra squadra è riuscita a concludere il maggior numero di attacchi?	<ul style="list-style-type: none">• Schiacciata laterale (angolo di impatto della mano e sulla rete il più piatto possibile; diverse opzioni di intervento).• Variazioni della potenza della schiacciata (forte/debole).• Finte.• Cambio mano di schiacciata.

Tecnica: difesa

N.	Domande	Possibili risposte
DI1	Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a finalizzare il maggior numero di ricezioni?	<ul style="list-style-type: none">• Lieve flessione delle ginocchia.• Posizione difensiva con le mani (palmo rivolto verso la rete).
DI2	Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a contrastare il maggior numero di attacchi?	<ul style="list-style-type: none">• Blocco difensivo (lieve distanziamento dalla rete e stesso comportamento adottato in ricezione).• Body block (cercando di occupare il maggior spazio possibile davanti alla rete).

Tecnica: servizio

N.	Domande	Possibili risposte
SE1	Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a mettere sotto pressione la squadra avversaria durante il servizio?	<ul style="list-style-type: none">• Colpendo la pallina in basso (angolo di impatto della mano e sulla rete piatto).• Finte.• Affondo laterale (per obbligare il giocatore in ricezione a spostarsi).• Mano posteriore/non dominante (per costringere l'avversario a ricevere con la mano non dominante).

Raccolta di esercizi

Se gli allievi riconoscono l'importanza della pratica attraverso la riflessione, imparano più volentieri. Gli esercizi sono suddivisi in modo specifico in quattro azioni: alzata, attacco, difesa e servizio, ciò che dovrebbe aiutare gli allievi ad allenare e acquisire in modo mirato le competenze necessarie.

Passaggi: lancio

Tre giocatori per rete. Il giocatore A cerca di lanciare la palla da varie posizioni al giocatore B facendola rimbalzare sulla rete. Quest'ultimo afferra la palla e la lancia nuovamente sulla rete, in modo che il giocatore C non riesca ad afferrarla.

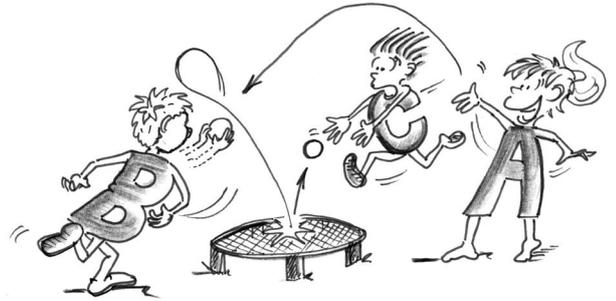
Varianti

- Sperimentare diversi lanci/traiettorie (distanza, altezza, potenza).

più difficile

- Non lanciare la palla, bensì passarla con autolancio.

Consigli di coaching: creare spazio attraverso alzate sulla o oltre la rete, lanci/passaggi con autolancio dal basso.



Passaggi: varianti

A coppie, si esercitano diverse varianti di passaggio. I giocatori sono posizionati uno di fronte all'altro. Le seguenti varianti devono essere eseguite nell'ordine:

- Sopra la testa
- Sotto la testa
- Laterale
- Indietro

In ogni variante di passaggio, all'inizio l'alzata viene eseguita con la mano dominante. Il giocatore che passa la palla esegue un autolancio, poi la passa all'altro. In seguito le varianti di alzata possono essere effettuate su un lancio del partner. Per rendere il gioco più difficile, eseguire le alzate facendo rimbalzare la palla a terra o in successione diretta.

In una fase successiva, le alzate vengono effettuate con la mano non dominante. Nuovamente, prima in autolancio, poi attraverso un lancio al partner e, come ulteriore difficoltà, facendo rimbalzare la palla a terra o in successione diretta.

Varianti

- Distanza (vicino/lontano), traiettoria (alta/piatta)
- Gioco: chi riesce a effettuare il maggior numero di alzate?

Consigli di coaching: non stringere troppo la mano (come un saluto con il pugno o una stretta di mano), colpire la palla con il palmo della mano, lavorare sulle gambe (cfr. pallavolo).



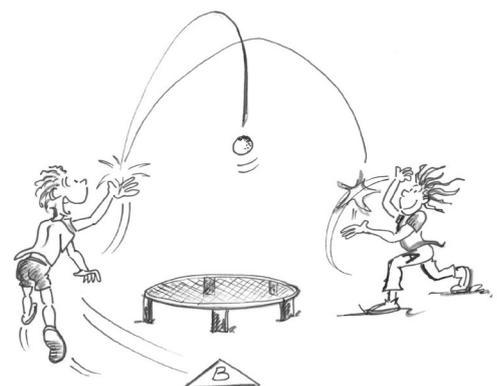
Passaggi: in movimento

Due giocatori si posizionano uno accanto all'altro (posizione di base). Il giocatore A simula la ricezione e lancia la palla alta in direzione della rete. Il giocatore B (obiettivo dell'esercizio) cerca di passare la palla seguendo la traiettoria più diretta possibile sopra la rete.

Varianti

- Variare la «dispersione» delle ricezioni, in modo che il giocatore B debba muoversi di più (ricezioni fino a 2 – 3 metri dalla rete).

Consigli di coaching: corsa verso la palla, posizione stabile al passaggio, braccio vicino al corpo per una maggiore stabilità nel passaggio dal basso.



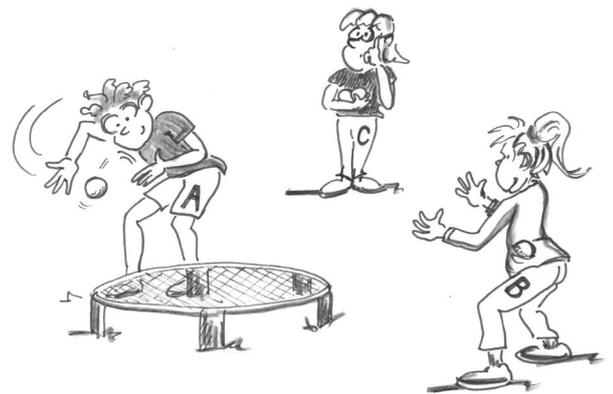
Attacco: esercizi di schiacciata

Gruppi di 3 giocatori provano diverse varianti di attacco. Il giocatore A si trova in posizione di attacco accanto alla rete. Il giocatore B si posiziona di fronte, dall'altra parte della rete (a 2 m da quest'ultima), mentre C si posiziona di lato, anche lui a una distanza di 2 m dalla rete.

- **Livello 1:** in una prima fase, l'attenzione si concentra sul giocatore A. Il giocatore A esegue un autolancio, poi lancia la palla di dritto (10-15x) in direzione del giocatore B. Il giocatore B cerca di riceverla direttamente o di bloccarla. Quindi rilancia la palla al giocatore A. Il giocatore C raccoglie tutte le palle non afferrate e assume il ruolo del giocatore A. Ripetere lo stesso esercizio lanciando la palla di rovescio e con la mano non dominante (solo di dritto). Il giocatore B deve cambiare lato per poter ricevere direttamente o bloccare la palla di rovescio e con la mano non dominante (10-15 x l'uno).
- **Livello 2:** nella seconda fase, anche il giocatore C viene coinvolto attivamente nel gioco. Ora il giocatore C lancia la palla al giocatore A. Il giocatore C si trova di fronte al giocatore A, sull'altro lato della rete. Poi, il gioco si svolge analogamente al livello 1 (10-15 lanci di dritto, rovescio e mano non dominante).
- **Livello 3:** nella terza fase, il giocatore C lancia la palla al giocatore A, ma ora con un'alzata. Il giocatore C si trova nuovamente di fronte al giocatore A, sull'altro lato della rete, a una distanza di 1 m.

In tutti i livelli di questo esercizio i giocatori B e C riferiscono al giocatore A delle schiacciate in attacco. Quando il giocatore A ha superato tutte i livelli, si cambiano i ruoli (a rotazione). L'esercizio si conclude quando tutti hanno superato i vari livelli in tutti i ruoli.

Consigli di coaching: posizione stabile vicino alla rete, ginocchia leggermente flesse, busto in avanti (piegamento dell'anca), schiacciata laterale attraverso movimento a pendolo del braccio, oscillazione completa del braccio.



Attacco: l'orologio

Gruppi di 4 giocatori si esercitano e consolidano diverse varianti di attacco. A si trova in posizione di attacco accanto alla rete. B, C, D si distribuiscono a una certa distanza attorno alla rete e, alternandosi, lanciano la palla ad A facendo riferimento a un'ora per stabilire la direzione nella quale egli deve lanciare la palla (ad es. ore 06.00: il giocatore a rete deve rimandare la palla).

più facile

- All'inizio la palla può essere posata sulla rete e il giocatore A può lancia-la da ferma in tutte le direzioni.

Consigli di coaching: passaggi dal basso e dall'alto adeguando la traiettoria (non troppo alta né troppo piatta).



Difesa: body block

Livello 1: gruppi di 3 esercitano con diversi approcci il blocco accanto alla rete. B si mette in posizione di blocco. A si sistema accanto alla rete in posizione di attacco e simula un attacco facendo rimbalzare la palla sulla rete in direzione di B. Quest'ultimo cerca di bloccare l'attacco con il corpo (ad es. busto, braccia, mani, gambe), in modo che la palla rimanga in gioco. C cerca di anticipare la direzione presa dalla palla dopo il blocco per rimandare la palla a B nelle migliori condizioni possibili. Dopo aver bloccato la palla, B deve tornare in posizione di attacco e sfruttare l'alzata di C con un attacco.

Livello 2: nel livello successivo, A attacca su un lancio di C. Per il resto, l'esercizio si svolge in modo analogo al livello 1.

Livello 3: nel terzo livello, A attacca su un passaggio di C. Per il resto, l'esercizio si svolge in modo analogo al livello 1.

Osservazioni

- A tutti i livelli, la sequenza può essere ripetuta all'infinito, ossia dopo un blocco riuscito e un successivo contrattacco di B, A cerca nuovamente di anticipare e di bloccare l'attacco. C passa la palla alternativamente a B e ad A.
- I ruoli dei giocatori cambiano dopo 15 - 20 tentativi di blocco. L'esercizio si conclude quando tutti hanno assunto il ruolo di B.

Consigli di coaching

- Posizione di blocco: il più vicino possibile alla rete, ginocchia flesse, coprendo con il busto il massimo spazio possibile in direzione della traiettoria della palla.
- Bloccare vicino alla rete, occupare il maggior spazio possibile, spostare il peso indietro in modo che la palla rimbalzi il più possibile verso l'alto. Durante il blocco, alzare le braccia (superficie supplementare), orientare il corpo in direzione del partner.



Servizio: varianti

Uno di fronte all'altro, in posizione di base, i giocatori allenano il servizio. L'obiettivo di chi riceve è di afferrare la palla all'interno del cerchio per il servizio (2,10 m). Se riesce o se l'attaccante fa un errore di battuta, ottiene un punto. Se non riesce ad afferrare la palla oppure l'afferra fuori dal cerchio, il punto va a chi batte il servizio (A). Vince chi arriva per primo a 7 punti, poi scambio di ruoli.

Varianti

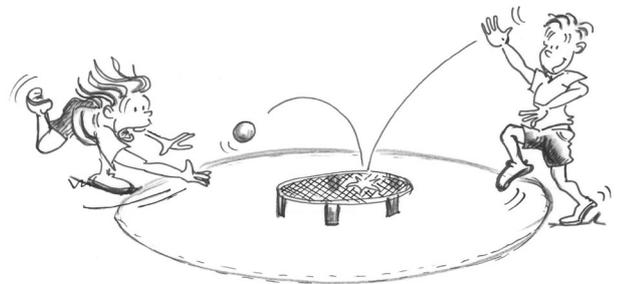
- **Frontale:** buona variante di servizio per principianti (sguardo su palla e rete). La palla viene alzata all'altezza del viso e lanciata sulla rete con una schiacciata frontale.
- **Laterale:** la palla viene lanciata lateralmente e può essere combinata con un affondo. Mediante un passo e l'angolo, si obbliga il giocatore che riceve a spostarsi.
- **Dropshot:** sia laterale che frontale. La sequenza di movimento è la stessa, ma il movimento viene rallentato prima di toccare la palla anziché schiacciarla con forza sulla rete. In questo modo, la palla viene solo sfiorata e tocca terra subito dopo il contatto con la rete.

più facile

- Ridurre la distanza dalla rete.

Consigli di coaching

- Per il servizio: lanciare la palla (non troppo alta), il gomito del braccio che colpisce deve essere alto, esecuzione del tiro (azione a frusta). Nella variante laterale, la forza deve assolutamente essere generata dal tronco e dalla spalla (rotazione del corpo).
- I giocatori non devono abituarsi a posare la palla sulla rete, ma a sin dall'inizio di infondere potenza al servizio.



Giochi di riscaldamento

Riscaldare il corpo è importante! Di seguito, presentiamo forme di gioco semplici e divertenti, che possono essere utilizzate per iniziare una lezione. Allo scopo di mantenere alta l'intensità anche durante la lezione, queste forme di gioco possono essere inserite tra un esercizio e l'altro.

Staffetta di assemblaggio

Due o più squadre di uguali dimensioni si sfidano in una staffetta. I giocatori delle singole squadre si posizionano tutti su un lato della palestra, dietro a una linea di partenza. Di fronte, a una distanza di ca. 20 m ci sono i singoli elementi di una rete da roundnet. A turno, un giocatore di ogni squadra corre verso questi oggetti, ne prende uno e fa ritorno. I pezzi raccolti possono essere assemblati gradualmente. Vince la squadra che completa per prima la rete.

più difficile

- Correndo verso l'altro lato della palestra, i giocatori devono effettuare degli autolanci o mantenere in aria la palla. Se un giocatore fa cadere la palla, deve percorrere nuovamente il tragitto iniziato (ad esempio andata o ritorno).

Osservazione: a titolo di esempio, il docente può già assemblare una rete da roundnet.

Materiale: il numero di reti da roundnet necessarie per la lezione, ev. 1 palla per gruppo



Tag ball

Tutti i giocatori sono posizionati in un campo delimitato da 4 coni/demarcazioni. Si seleziona un certo numero di cacciatori. L'obiettivo dei cacciatori è di eseguire un autolancio e di colpire con un solo colpo gli altri giocatori. Chi viene colpito, diventa a sua volta cacciatore. Se la palla viene afferrata, il colpo non conta. La palla viene posata a terra e il gioco prosegue.

più difficile

- I cacciatori non possono più muoversi con la palla in mano. Devono lanciarsi la palla tra di loro per avvicinarsi agli altri giocatori.

Materiale: 4 coni, ca. 6 palle per i cacciatori



Rubapalla

Due squadre delle stesse dimensioni si sfidano in un campo delimitato da 4 coni/demarcazioni. L'obiettivo di entrambe le squadre è di passarsi la palla all'interno della propria squadra senza che gli avversari possano intercettarla o che la palla cada a terra. Le alzate vengono eseguite in modo diverso a seconda del livello. Si gioca senza contatto fisico. Se la palla cade a terra, passa all'altra squadra.

- **Livello 1:** almeno 10 lanci consecutivi.
- **Livello 2:** almeno 10 lanci consecutivi. Ogni membro della squadra deve aver toccato la palla almeno una volta.
- **Livello 3:** almeno 10 alzate consecutive. La palla viene lanciata da un giocatore e passata ai compagni di squadra con un solo colpo.

Materiale: 4 coni, pettorine per la formazione delle squadre, 1 palla



Rally time

Due squadre di due giocatori ciascuna si posizionano accanto a una rete e giocano alla forma finale del roundnet cooperando. Per ogni squadra l'obiettivo è di far rimbalzare la palla sulla rete per dieci volte senza lasciarla cadere a terra. In questo modo, il possesso di palla si alterna dieci volte tra le due squadre.

più difficile

A seconda del livello, le squadre devono eseguire i seguenti esercizi tra i vari scambi di palla.

- **Livello 1:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori di questa squadra devono sfiorare il terreno con il fondoschiena e poi rialzarsi.
- **Livello 2:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori di questa squadra devono sdraiarsi a pancia in giù e rialzarsi.
- **Livello 3:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori della squadra devono sdraiarsi sulla schiena e rialzarsi.
- **Livello 4:** ogni volta che una delle due squadre tira la palla in rete, entrambi i giocatori della squadra devono fare la ruota.

Materiale: una rete da roundnet e una palla per 4 giocatori

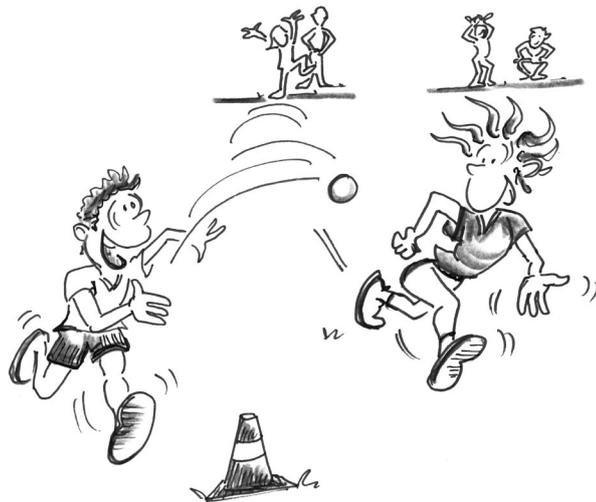


Staffetta di passaggi

Delimitare un campo con 4 coni/demarcazioni e formare due squadre di dimensioni uguali. A turno, i giocatori di ogni squadra coprono in coppia una certa distanza utilizzando una determinata tecnica di alzata. Ad esempio, la palla deve essere passata all'andata con la mano destra e al ritorno con la sinistra. Se cade a terra, si ricomincia da capo. Se la palla cade al ritorno, si ripete soltanto il tragitto di ritorno. Vanno eseguite le seguenti varianti:

- Andata = mano destra; Ritorno = mano sinistra
- Andata = sopra la testa; Ritorno = sotto la testa
- Andata = uno corre all'indietro; Ritorno = l'altro corre all'indietro
- Andata = alzate laterali; Ritorno = alzate laterali

Materiale: 4 coni, pettorine per la formazione delle squadre, 1 palla



Ring of fire

Due squadre, ognuna con la propria rete, si affrontano su un campo delimitato. L'obiettivo del gioco è di concludere sulla rete degli avversari, in modo che questi non possano afferrare la palla. Per raggiungere tale scopo, i giocatori della stessa squadra possono lanciarsi la palla. Con la palla in mano, non ci si può muovere. La squadra che difende cerca di intercettare la palla lanciata dagli avversari senza contatto fisico. Se la palla cade a terra, passa all'altra squadra. Attorno ad ogni rete si trova un cerchio all'interno del quale può entrare soltanto la squadra attaccante. Solo un giocatore alla volta può entrare nel cerchio (per cinque secondi al massimo). La squadra difensiva non può entrare nel cerchio, ma deve cercare di intercettare i lanci in questo cerchio dall'esterno. Se un attaccante riceve un lancio dentro il cerchio, deve mandare la palla in rete. Per conquistare un punto, la palla deve cadere a terra fuori dal cerchio. Se il colpo viene intercettato dalla squadra avversaria, la squadra attaccante non conquista alcun punto e il gioco continua con la squadra che difende che ora può attaccare.

Materiale: due reti, demarcazioni per delimitare il cerchio, pettorine per la formazione delle squadre, 1 palla



Lezione «Scoprire il roundnet»

L'accento è posto sulla scoperta di questo gioco. Ci si avvicina al roundnet in modo ludico e, attraverso domande di riflessione mirate, si sviluppa una comprensione di base del gioco.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello: 7-9° anno (ciclo 3)

Obiettivi di apprendimento

- Spiegare tre o più regole del roundnet.
- Spiegare tre modi diversi di segnare punti.
- Conoscere una tattica per segnare punti e applicarla nel gioco.

	Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco
Inizio	5'	Introduzione <ul style="list-style-type: none">• Presentare il roundnet (video).• Spiegare i termini: il nome dello sport è roundnet. Marchi noti (fabbricanti di prodotti) sono spikeball, rashball, bamball, ecc., motivo per cui questi termini sono talvolta (erroneamente) usati come sinonimi di questo sport.• Porre le seguenti domande: chi conosce il roundnet? Chi ha già giocato a roundnet? Materiale: 1 laptop, ev. 1 beamer
	10'	Riscaldamento: Staffetta di assemblaggio <p>Due o più squadre di uguali dimensioni si sfidano in una staffetta. I giocatori di ogni squadra si posizionano su un lato della palestra, dietro a una linea di partenza. Di fronte, a una distanza di ca. 20 m, ci sono gli elementi di una rete da roundnet. A turno, un giocatore di ogni squadra corre verso questi oggetti, ne prende uno e fa ritorno. I pezzi raccolti possono essere assemblati gradualmente. Vince la squadra che completa per prima la rete.</p> più difficile <ul style="list-style-type: none">• Correndo verso l'altro lato della palestra, i giocatori devono effettuare degli autolanci o mantenere in aria la palla. Se un giocatore fa cadere la palla, deve percorrere nuovamente il tragitto iniziato (ad esempio andata o ritorno). Osservazione: a titolo di esempio, il docente può già assemblare una rete da roundnet prima della staffetta. Materiale: il numero di reti da roundnet necessarie per la lezione, ev. 1 palla per gruppo
Parte principale	10'	Forma di gioco I: Afferrare e tirare in rete <p>Quattro giocatori per rete. Uno scambio inizia sempre dalla posizione di base con un tiro in rete.</p> <p>1° tocco di palla: afferrare e lanciare 2° tocco di palla: afferrare e lanciare 3° tocco di palla: afferrare e tirare in rete.</p> Osservazioni: <ul style="list-style-type: none">• Se la palla tocca il telaio, rimbalza 2 volte in rete o cade a terra = errore.• Massimo tre tocchi di palla.• La squadra in possesso della palla non deve essere ostacolata dalla squadra avversaria.• Ogni squadra che segna un punto, batte il servizio. Materiale: 1 rete da roundnet e 1-2 palle per 4 allievi
	5'	Riflessione <p>In coppia, compiere un giro della palestra correndo tranquillamente e chiarire i seguenti aspetti:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Qual è l'obiettivo del gioco?2. Qual è l'obiettivo della squadra attaccante? <p>(cfr. domande di riflessione B1-2)</p> <ul style="list-style-type: none">• Se gli allievi non hanno ancora capito il gioco o non sanno identificare gli obiettivi, spiegare nuovamente le regole.• Se gli allievi hanno capito il gioco, riprendere il gioco dando il compito agli allievi di contare i punti. Materiale: ev. domande scritte sulla flipchart o su foglietti di carta; ev. riservare la flipchart per le risposte
	10'	Forma di gioco II: Afferrare, passare e schiacciare <p>Quattro giocatori per rete. Lo scambio inizia sempre dalla posizione di base con un servizio schiacciato sulla rete.</p> <p>1° tocco di palla: afferrare e passare 2° tocco di palla: afferrare e passare 3° tocco di palla: afferrare e schiacciare sulla rete</p> Osservazioni: <ul style="list-style-type: none">• Stesse regole della forma di gioco «Afferrare e tirare in rete».• Differenza: attacco con schiacciata anziché tiro in rete. Materiale: 1 rete da roundnet e 1-2 palle per 4 allievi

	Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco
Parte principale	10'	<p>Riflessione</p> <p>In coppia, compiere un giro della palestra correndo tranquillamente e chiarire i seguenti aspetti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con quale strategia la squadra attaccante può segnare il maggior numero di punti? 2. A cosa serve il passaggio con autolancio all'interno della squadra? 3. Quale tecnica consente di effettuare il maggior numero di passaggi? <p>(cfr. domande di riflessione B3-4, AL2)</p> <p>→ Riunire tutti gli allievi e avviare una discussione collettiva.</p> <p>In base alle risposte e ai contributi degli allievi, mettere in relazione gli esercizi e mostrarne la pertinenza (ad es. se vogliamo lanciare la palla sulla rete in modo che la squadra avversaria non possa intercettarla, dobbiamo creare spazio. Per creare spazio, dobbiamo far rimbalzare la palla al centro della rete o passarla sopra la rete. Per poter far rimbalzare la palla al centro della rete, dobbiamo saper eseguire passaggi precisi).</p> <p>Materiale: ev. domande scritte sulla flipchart o su foglietti di carta; ev. riservare la flipchart per le risposte</p>
	5'	<p>Pausa idratante</p> <p>Esercizio: Passaggio esplorativo</p> <p>A coppie, uno di fronte all'altro. I giocatori esercitano diverse varianti di passaggio seguendo la sequenza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sopra la testa 2. Sotto la testa 3. Laterale 4. Indietro <p>In ogni variante di passaggio, all'inizio l'alzata viene eseguita con la mano dominante. Il giocatore che passa la palla esegue un autolancio, poi la passa all'altro con un leggero contatto. In seguito le varianti di alzata possono essere effettuate su un lancio del partner. Per rendere il gioco più difficile, eseguire le alzate facendo rimbalzare la palla a terra o in successione diretta. In una fase successiva, le alzate vengono effettuate con la mano non dominante. Per concludere, il giocatore cambia mano seguendo la stessa progressione.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare la distanza fra i compagni di squadra (più vicino/più lontano), traiettoria della palla (alta/piatta) • Sotto forma di gioco: chi riesce a effettuare il maggior numero di passaggi? <p>Osservazioni: dopo l'esercizio, occorre riproporre una forma di gioco. Il docente deve motivare gli allievi ad applicare ciò che hanno imparato.</p> <p>Materiale: 1 palla per 2 allievi</p>
	15'	<p>Forma di gioco III (come II): Afferrare, passare e schiacciare</p> <p>Quattro giocatori attorno a una rete. Il servizio viene schiacciato sulla rete anziché tirato in rete.</p> <p>1° tocco di palla: afferrare e passare</p> <p>2° tocco di palla: afferrare e passare</p> <p>3° tocco di palla: afferrare e schiacciare sulla rete</p> <p>Osservazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stesse regole della forma di gioco I «Afferrare e tirare in rete». • Differenza: attacco con schiacciata anziché tiro in rete. <p>Materiale: 1 rete da roundnet e 1-2 palle per 4 allievi</p>
Ritorno alla calma	5'	<p>Riordinare</p> <p>Riordinare gli attrezzi utilizzati (reti da roundnet e palle)</p>
	5'	<p>Breve valutazione</p> <p>Gli allievi si sdraiano sulla schiena, eventualmente chiudono gli occhi e, se possono rispondere affermativamente a una delle seguenti domande, sollevano una parte del corpo (gamba sinistra, gamba destra, braccio sinistro, braccio destro).</p> <ul style="list-style-type: none"> • So come si segnano punti nel roundnet. • So segnare punti nel roundnet. • So perché i passaggi sono così importanti nel roundnet. • So lanciare la palla con precisione sulla rete.

Informazioni

Bibliografia

- Bunker, D., Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education, 18(1), 5-8.

Link

- [Roundnet Club Bern](#)
- [Swiss Roundnet](#)

Ringraziamo...



David Howald, Merlin Baumeler e Carole Gassner (da sinistra a destra) del Roundnet Club Bern per il loro prezioso contributo durante le riprese video.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ,
2532 Macolin

Autori: Stefan Müller, cofondatore, presidente e allenatore del Roundnet Club Bern, cofondatore e vicepresidente della Federazione Swiss Roundnet, BSc Sport Science

Ramon Felix, cofondatore e allenatore Roundnet Club Bern, membro del quadro nazionale, attuale campione svizzero, (su incarico) insegnante di educazione fisica per il livello secondario II

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Sabrina Caccia

Filmati e foto: [Valentin Schürch](#), [Valiues](#)

Disegni: Leo Kühne

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Tecnica

Lancio



Il giocatore lancia la palla al compagno di squadra.

Passaggio con autolancio



Il giocatore si autolancia la palla appena afferrata e la passa con un breve tocco al compagno di squadra.

Passaggio diretto



Il giocatore passa la palla direttamente al compagno di squadra senza bloccarla.

Tiro in rete



Il giocatore tira in rete la palla precedentemente afferrata.

Schiacciata



Il giocatore si autolancia la palla appena afferrata e la schiaccia sulla rete.

Schiacciata diretta



Il giocatore colpisce direttamente la palla verso la rete.