Netzball: Lanci e ricezioni per tutti

Il netzball è una disciplina divertente e adatta a tutte le età che si impara in modo semplice e veloce. Ed è anche un gioco ideale per gli appassionati degli sport di palla che padroneggiano il lancio e la ricezione.

Per giocare a netzball non si deve spendere molto: poiché si usano le strutture della pallavolo, la rete, la palla e le demarcazioni del capo sono disponibili in ogni palestra o su ogni campo da beachvolley. In più il gioco è semplice. Due squadre da quattro o cinque giocatori si affrontano e cercano di lanciare la palla con una o due mani nel campo avversario senza che sia intercettata. In funzione della categoria, la rete è alta tra 2 e 2,5 metri e un set dura otto minuti. La palla deve essere rilanciata dal punto in cui è ricevuta.

Non è permesso passarsi la palla all'interno della squadra. Il giocatore che riceve lancia subito la palla nel campo avversario. Quando una delle squadre commette un errore, l'avversario guadagna un punto. La squadra che ottiene un punto deve compiere una rotazione di una posizione mentre il gioco continua senza interruzioni dal punto in cui si trova la palla.

Contrariamente alla pallavolo, nel netzball dopo un errore non si esegue un servizio. Ciò rende il gioco veloce e dinamico. Dai giocatori è inoltre richiesta un'elevata concentrazione durante tutta la durata del gioco.

Il netzball a scuola

Il netzball può essere introdotto come gioco a squadre dal momento in cui i bambini sono in grado di intercettare una palla e tirarla a una certa distanza. Essendo meno difficile a livello tecnico, si presta molto bene per preparare la pallavolo anche perché ne contiene diversi elementi fondamentali (difesa comune del campo, correre verso la palla, osservazione dell'avversario e attacco mirato).

Quale disciplina sportiva a se stante, il netzball è ideale per completare l'educazione fisica. Siccome si gioca eseguendo diversi set cronometrati, si tratta di un gioco perfetto per tornei e giornate sportive scolastiche. Inoltre, si può giocare sia in palestra che all'aperto su prato o su sabbia.

Un gioco per tutti

Il netzball è un gioco divertente che si addice a tutte le età: dagli allievi giovani e agili, passando per le donne con uno spiccato senso della precisione fino agli uomini capaci di catapultare una palla con molta forza. Inoltre, il netzball può offrire anche tanto divertimento agli sportivi della terza età o ai portatori di handicap.

Poiché è possibile adattare l'intensità alle capacità dei giocatori, il gioco è adatto a tutte le età. Il presente tema del mese offre un'introduzione alla disciplina e alla fine propone diverse lezioni per muovere i primi passi.

Il tema del mese

- Netzball (pdf)

Aiuti

- Abbiccì del netzball
- Le più importanti regole di gioco
- Ricevere
- Lanciare
- Variare

Esercizi

- Introduzione
- Ricevere
- Lanciare
- Lanci speciali
- Osservare
- Precisione nei tiri
- Forme di gioco

Lezioni

- Lezione introduttiva
- Lanciare, palla appena sopra la rete

Il tema del mese

- Netzball (pdf)

Fonte: Barbara Seiler, docente di educazione fisica, esperta esa Giochi con la palla, esperta G+S Ginnastica

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO