

Netzball – Forme di gioco: Giocare con una palla in più

È sorprendente come il fatto di doversi concentrare su una palla supplementare porti confusione all'interno della squadra.

Due squadre si affrontano sul campo da gioco. Oltre a condurre il gioco, i membri di ogni team devono passarsi una palla da basket all'interno della loro metà campo. La squadra avversaria ottiene un punto supplementare se:

- tira la palla a un giocatore che al momento detiene la palla supplementare e ha così due palle;
- la palla supplementare cade per terra.



Osservazione: prevedere delle sequenze di gioco brevi. Tra le sequenze dare tempo alle squadre per analizzare questioni tattiche. Per esempio: dove compiamo più errori? Come evitarli? Come fare per attaccare l'avversario in modo più efficace?

Varianti

- Integrare una palla da pallamano come palla supplementare.
- Usare una pallina da tennis o da tennistavolo (bisogna tenerle in mano).
- La palla supplementare deve essere passata a un compagno di squadra dopo ogni lancio.
- Giocare con due palle supplementari per ogni squadra.

Materiale: palle supplementari (da basket, da pallamano, pallina da tennis o da tennistavolo).

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