Netzball: Abbiccì del netzball

La seguente panoramica presenta tutti gli elementi di gioco più importanti di questo sport di squadra.

Inizio: con il primo lancio inizia a scorrere il tempo di gioco. Al fischio dell'arbitro, la palla è tirata direttamente oltre la rete nel campo avversario da dietro la linea di fondo. Nel campo avversario, la palla è ricevuta e rilanciata dall'altra parte della rete.

Palla: si gioca con una palla da pallavolo non troppo gonfia.

Rimessa in gioco: una palla che finisce per terra fuori dal campo è rimessa in gioco tirandola direttamente verso il campo dell'avversario dalla linea laterale.

Soffitto: vi è errore se la palla tocca il soffitto o un attrezzo fissato ad esso.

Errore: esistono errori pratici (p. es. suolo, fuori, errore di ricezione) e tecnici (passaggi non permessi, errore nella regola dei passi, ecc.). Dopo un errore non si interrompe il gioco. La palla è tirata da dove si trova senza interruzioni.

Rete: la palla può toccare la parte superiore della rete quando la oltrepassa. I giocatori stessi, però, non possono toccare la rete.

Altezza della rete: la rete è leggermente più alta rispetto alla pallavolo (donne 2,30 m, uomini 2,50 m). Nell'educazione fisica, prevedere un'altezza adatta alle capacità degli allievi.

Squadre: nelle partite le squadre sono composte da quattro giocatori e al massimo tre riserve. Nell'allenamento si adatta il numero dei giocatori alle dimensioni del campo e alle capacità dei partecipanti.

Fuori: la palla può essere ricevuta e tirata anche fuori dal campo da gioco. Se la palla tocca il suolo fuori dal campo, la squadra che l'ha toccata per ultima commette un errore.

Come ottenere punti: ogni errore comporta un guadagno per la squadra avversaria.

Rotazione: ogni volta che una squadra ottiene un punto, i giocatori cambiano di posizione girando in senso orario. Regola dei passi: non è permesso camminare con la palla in mano. Tuttavia è tollerato che un giocatore compia alcuni passi per potersi fermare dopo aver ricevuto la palla. Per lanciarla è permesso fare un passo con affondo.

Durata delle partite: un set dura otto minuti. Una partita consiste in due set. Nell'educazione fisica, è possibile adattare la durata e il metodo di gioco alle condizioni.

Campo da gioco: si gioca su un campo da pallavolo. Per gli allenamenti è possibile ridurre le dimensioni del campo.

Continuazione del gioco: dopo un errore, si continua a giocare senza interrompere il gioco dal punto in cui si trova la palla.

Come competizione: la partita è diretta da un arbitro, due giudici di linea e una persona che tiene il punteggio e un'altra che cronometra. L'arbitro fischia sia gli errori pratici sia quelli tecnici e indica i punti ottenuti.

Passaggi: non è permesso eseguire passaggi all'interno della squadra. Se la palla tocca un giocatore e viene poi intercettata da un compagno di squadra o dal giocatore stesso, non vi è passaggio vietato.

L'abbicci del 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