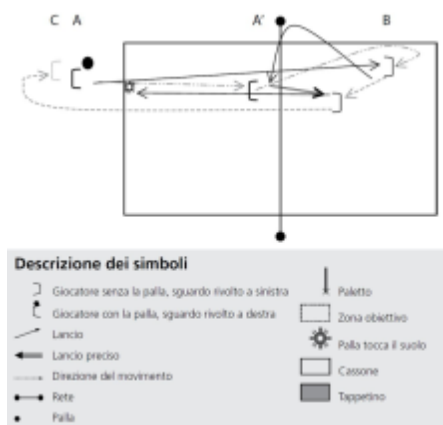


Netzball – Precisione nei tiri: Combinazione di diversi tipi di lancio e obiettivi

Eseguendo questa sequenza di lanci, si crea un esercizio che si avvicina molto alla realtà di gioco. Più le palle sono precise, più sono interessanti.

3 giocatori, 1 palla 1.

- A lancia la palla a B e corre in avanti verso la rete (A').
- B riceve e lancia la palla poco dietro la rete compiendo un arco alto (pallonetto).
- A prende la palla, lancia in salto verso B e si posiziona dietro a B.
- B riceve, lancia con precisione sulla linea di fondo e si posiziona dietro a C.
- C lascia cadere la palla per terra e indica a B se era «dentro» o «fuori». 6. = 1 C lancia la palla ...



Osservazione: questo esercizio si presta molto bene per il riscaldamento prima della partita.

Varianti

più facile

- Compiere solo la sequenza con la corsa dopo i lanci senza altri compiti.
- In una seconda tappa, definire le zone-obiettivo per A e B.
- Solo dopo, prevedere anche i tipi di lancio e osservarne l'esecuzione corretta.

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