

Netzball: Lezione introduttiva

La presente lezione inizia con degli esercizi ludici per allenare i lanci e la ricezione. Integrando poco a poco la regola della rotazione dopo ogni punto ottenuto, i giocatori imparano gradualmente questa regola del netzball.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 75 minuti
- Dimensione del gruppo: 24 giocatori
- Età: tutte le età
- Livello: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



Obiettivi di apprendimento

- Familiarizzarsi con il netzball.
- Lanciare la palla sopra la rete.
- Giocare in un campo delimitato.
- Applicare la rotazione dopo ogni punto.

Organizzazione

- Disporre una rete (da badminton) o una corda all'altezza di 2,30 metri in una palestra. Dopo ogni esercizio, i giocatori si spostano di una posizione seguendo il senso orario e sono così con un nuovo compagno.

[Lezione: Introduzione al netzball](#) (pdf)

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