

Netzball: Lanciare, palla appena sopra la rete

Se la palla passa appena sopra la rete sfiorandola, la sua traiettoria è modificata e diventa imprevedibile. La palla viene frenata e deviata in un'altra direzione. Ricevere un lancio di questo tipo è molto difficile e spesso si compiono errori. Tuttavia è possibile allenarne l'esecuzione: ci vuole molto occhio e si deve essere molto precisi.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Dimensione del gruppo: 12 giocatori
- Età: tutte le età
- Livello: avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



Obiettivi di apprendimento


- Trovare la propria tecnica individuale per lanciare palle che sfiorano la rete.
- Applicare questo tipo di lancio in gioco.
- Essere in grado di valutare i vantaggi e gli svantaggi della palla che sfiora la rete.

Organizzazione

- Il campo da pallavolo può essere preparato già prima della lezione. Nella parte principale, alla fine di ogni esercizio i giocatori depongono la palla per terra e si spostano di una posizione seguendo il senso orario.

[Lezione: Lanciare, palla appena sopra la rete](#) (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