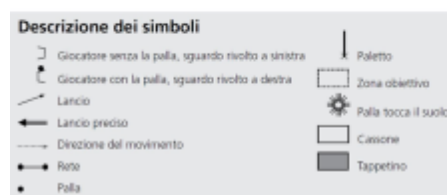
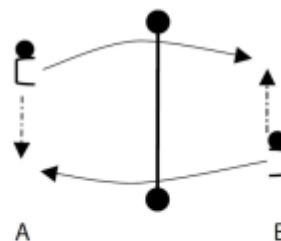


Netzball – Lanciare: Lancio a catapulta

Il lancio a catapulta è ideale per eseguire tiri lunghi e piatti. Inoltre, è il lancio perfetto per iniziare il gioco dalla linea di fondo.

Due giocatori sono uno di fronte all'altro con la rete nel mezzo. Si trovano leggermente in diagonale e ciascuno ha una palla. Entrambi i giocatori tirano la palla contemporaneamente eseguendo un lancio a catapulta oltre la rete. In seguito si spostano di lato per ricevere la palla del compagno.

Osservazione: quando si esegue il lancio a catapulta, la palla è tirata di lato. Occorre esercitarsi abbastanza per trovare il momento giusto per lanciare.



Varianti

più difficile

- Prestare attenzione all'esecuzione corretta del lancio (passo con affondo, tensione, punto in cui la palla lascia la mano).
- Cercare di eseguire traiettorie possibilmente piatte.
- I giocatori usano due palle diverse.
- I giocatori si posizionano ancora più in diagonale e si tirano la palla spostandosi di lato (longline).
- Eseguire il primo tiro con un lancio sopra la testa da 3 m a 3 m. Il secondo con un lancio a catapulta da 6 m a 6 m (spostandosi di lato/indietro).

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