

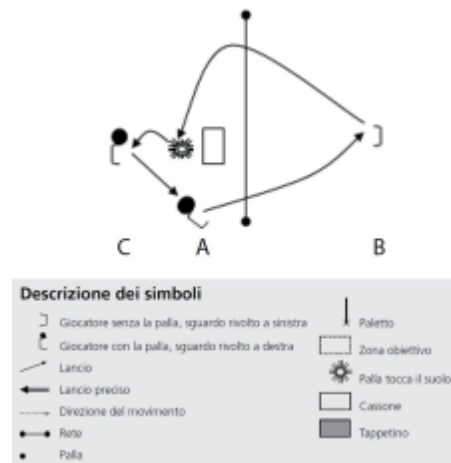
## Netzball – Lanci speciali: Pallonetto (lob)

Il lob consiste nel far compiere un arco alto alla palla che alla fine cade verso il basso in picchiata. In questo modo, è possibile posizionare la palla dietro a un ostacolo (giocatore, rete) in modo irraggiungibile.

### 3 giocatori, 2 palle

Posizionare un cassone a 2 m dalla rete. A 1 m dietro al cassone si trova il bersaglio (un cerchio per terra). A e C (entrambi con una palla) si trovano sul lato della rete dove si trova anche il bersaglio. B è di fronte a loro sulla linea dei 3 metri.

- A lancia la palla a B (e riceve subito la prossima da C).
- B esegue un pallonetto oltre il cassone affinché la palla entri nel cerchio. C va a prendere la palla.



### Varianti

- Spostare il bersaglio più vicino/lontano dal cassone.
- Cambiare bersaglio, sceglierne uno più grande o più piccolo.
- A cambia il tipo di lancio verso B.
- B deve fare il giro di un paletto a corsa dopo il lancio.
- Spostare il cassone più vicino o più lontano dalla rete.
- Un quarto giocatore (D) è seduto sul cassone e cerca di prendere la palla.
- Quale delle squadre riesce a fare più volte centro in un periodo di tempo determinato?

**Materiale:** cassoni, cerchi, ev. paletti

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