

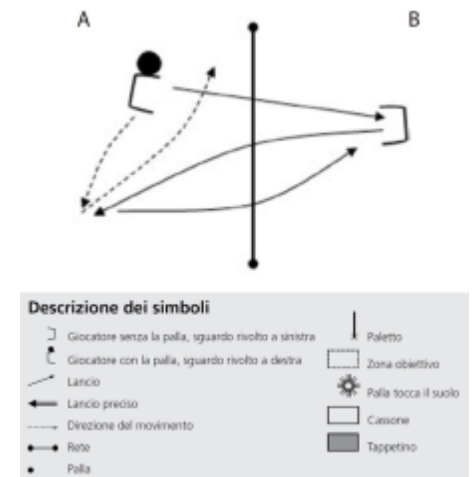
Netzball – Lanciare: Lancio sopra la testa a due mani

Con la sua traiettoria piatta e veloce, il lancio sopra la testa a due mani è un tiro di attacco molto efficace. Ma per eseguirlo correttamente occorre una buona tensione corporea.

2 giocatori, 1 palla

Due giocatori sono uno di fronte all'altro con la rete in mezzo. Tra A (con la palla) e B ci sono quattro metri.

- A lancia la palla a B e si sposta nella sua metà campo. A può spostarsi quanto vuole finché B ha preso la palla).
- B riceve, guarda dove si trova A ed eseguendo un passo con affondo, ritira la palla ad A.



Varianti

più difficile

- Dopo il lancio, B corre in avanti e tocca la rete.
- Cercare di eseguire dei tiri possibilmente piatti sopra la rete.
- Entrambi i giocatori si spostano in un nuovo punto del campo dopo il lancio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO