

Netzball – Precisione nei tiri: Tirare nei buchi

Cercare di tirare la palla in modo mirato nel «nulla» rappresenta per gli allievi una sfida in più.

5 giocatori, 2 palle

Descrizione dell'esercizio

Disporre i tappetini uno dietro l'altro a una distanza di tre metri. A e B hanno entrambi una palla. Gli altri giocatori sono nell'altro campo in colonna dietro a uno slalom composto da paletti.

- C esegue lo slalom tra i paletti verso la rete.
- Quando C si trova all'altezza del penultimo paletto, A lancia la palla e in seguito riceve la prossima palla da B.
- C prende la palla e la lancia in uno spazio tra due tappetini. B va a riprendere la palla.

Varianti

più difficile

- I tappetini sono disposti uno accanto all'altro.
- Un giocatore si trova su uno dei tappetini. Quando questo riesce a prendere la palla senza lasciare il tappetino, C riceve un compito supplementare (1 giro del campo, 5 flessioni).
- Aumentare il ritmo (A lancia la palla prima).

Materiale: 2 tappetini, 4 paletti

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