

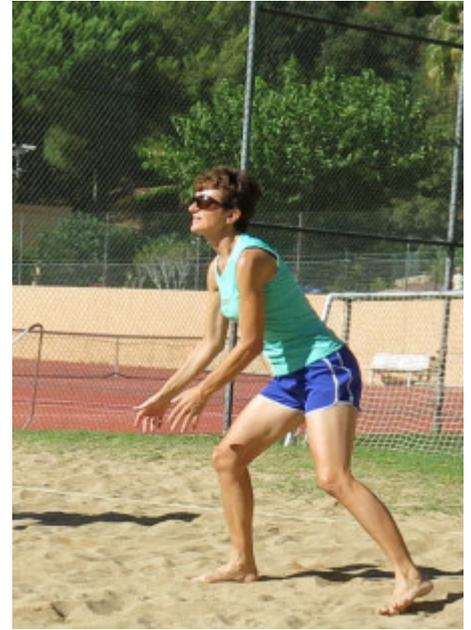
Netzball: Ricevere

Chi non è in grado di prendere una palla avrà difficoltà durante il gioco. Seguono le più importanti tecniche di ricezione.

Informazioni fondamentali sulla ricezione: I giocatori si muovono sempre in una posizione pronta al gioco (sguardo verso l'avversario, ginocchia leggermente piegate, peso sulla punta dei piedi, mani pronte per prendere la palla) e osservano con attenzione lo sviluppo del gioco. In questo modo, riescono a valutare già con anticipo il movimento della palla, a sapere per tempo dove atterrerà e a spostarsi di conseguenza. Mentre si muovono verso la palla, i giocatori posizionano il corpo frontalmente rispetto alla traiettoria.

Le mani sono tese verso la palla e formano un cestino delle dimensioni della palla circa. Così è possibile riceverla e frenarla in modo controllato. Le regole di gioco vietano il rimbalzo voluto della palla.

[Netzball: Ricevere](#) (pdf)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO