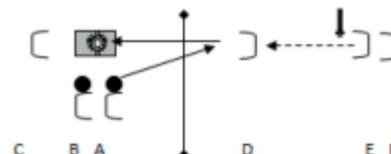


Netzbball – Precisione nei tiri: Lanciare verso un obiettivo preciso

Questo esercizio permette di allenare la precisione nei lanci verso un obiettivo preciso. Per controllare l'esattezza del tiro si lascia cadere la palla per terra.

6 giocatori, 2 palle

Da una parte della rete si trovano tre giocatori e un tappetino (obiettivo). Due giocatori hanno una palla, il terzo (senza palla) si trova dietro al tappetino. Nell'altro campo, i giocatori restanti formano una colonna dietro a un paletto.



- A lancia la palla verso D e poi si rimette in fila dietro a C.
- D corre verso la palla, la prende e la lancia con precisione sul tappetino davanti a C. In seguito si incolonna dietro a F.
- C lascia cadere la palla sul tappetino (controllo di precisione per D), la prende e fa la fila dietro a B.

Varianti

più difficile

- Giocare con un bersaglio più piccolo (cerchio, punto per terra).
- Cambiare il luogo dove si trova l'obiettivo (linea laterale, linea di fondo).
- Coprire la rete (lenzuolo) per togliere visibilità.
- A effettua dei lanci imprecisi in una zona predefinita.
- Aumentare la distanza percorsa da D.
- D inizia sdraiato sulla pancia.

Materiale: 1 tappetino, 1 paletto

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

Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO