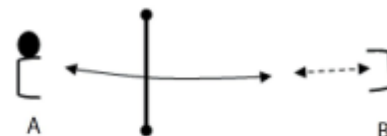


Netzball – Lanciare: Tiro in appoggio

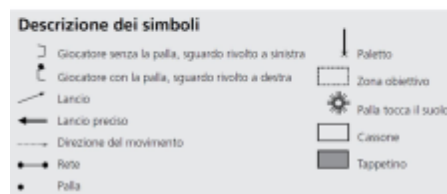
Il tiro in appoggio è il tipo di lancio più usato nel netzball. È inoltre possibile eseguirne tante varietà diverse.

2 giocatori, 1 palla

Due giocatori usano una palla. A (con la palla) e B sono uno di fronte all'altro con la rete in mezzo. La distanza tra i due deve permettere di lanciarsi comodamente la palla.



- A lancia la palla a un metro da B.
- Questo corre verso la palla, la prende e la ferma in modo tale da poter eseguire un passo con affondo con il piede giusto e in seguito tirare in appoggio (destrimani, passo con la sinistra).
- B ritorna la palla ad A e si sposta di nuovo indietro verso il punto di partenza.



Osservazione: soprattutto i principianti hanno bisogno di tempo a sufficienza per potersi concentrare sull'arresto e l'esecuzione del passo con affondo.

Varianti

più difficile

- Ogni volta che si corre per ricevere la palla, gridare «sì».
- Ogni volta che si corre per ricevere la palla, gridare un nome maschile. Iniziare con A e seguire l'ordine alfabetico.
- Aumentare il ritmo dei lanci.
- Entrambi i giocatori corrono per prendere la palla.
- Scegliere altre distanze di lancio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO