

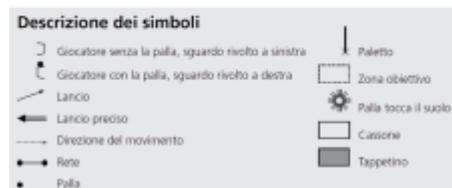
# Netzball – Ricevere: Correre verso la palla

Questi semplici esercizi contengono tutti gli elementi della ricezione. Inoltre, in funzione dei compiti, si possono allenare anche solo movimenti parziali.

## 3 giocatori, 1 palla

Il giocatore A è pronto con la palla. Di fronte a lui vicino a un paletto si trovano i giocatori B e C.

A lancia la palla a un metro dal paletto. B corre verso la palla, la riceve e la ritorna ad A, che lancia la palla una seconda volta verso B. Questa volta il lancio è un po' più corto. B riceve, ritorna la palla ad A e si incolonna dietro C.



## Varianti

### più difficile

- B prende la prima palla sopra la testa. Il secondo lancio lo riceve con una mano sola.
- La seconda volta, A può lanciare la palla dove vuole (sfidare i compagni ma senza pretendere troppo).
- Eseguire lo stesso esercizio giocando sopra la rete. Chi tira la palla nella rete riceve una penalità. Prima di cambiare, per ogni penalità si deve eseguire un compito supplementare (flessioni, addominali, ecc.).

**Materiale:** paletti

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