

# Netzball – Osservare: Evitare x o y

**Questa forma di gioco permette di allenare intensamente la capacità di osservare l'avversario.**

Si gioca normalmente a netzball. Prima di iniziare, ogni giocatore memorizza un avversario a cui non può mai tirare la palla durante il gioco. Se dovesse succedere comunque, si riceve un punto di penalità. Chi dei giocatori ha meno punti di penalità dopo un set?



**Osservazione:** i giocatori di una squadra si mettono d'accordo affinché ciascuno eviti un avversario diverso.

## Varianti

- Alla fine, i punti di penalità sono sottratti ai punti vinti.
- Chi riesce a scoprire da chi deve essere evitato, può cercare di ricevere i tiri di questa persona di proposito. Così l'avversario riceve più punti di penalità.

---

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