

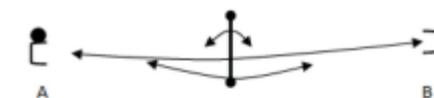
Netzball – Ricevere: Diverse distanze

Per i giocatori è importante essere in grado di valutare correttamente la distanza raggiunta e la velocità di ogni lancio. Inoltre, è fondamentale sapere a quanto ci si trova dalla palla.

2 giocatori, 1 palla

Gli allievi A e B sono uno da una parte e uno dall'altra della rete. Si tirano la palla cinque volte sopra la rete (pallonetto), poi cinque volte da metà campo e alla fine cinque volte dalla linea di fondo. Poi eseguono di nuovo cinque tiri dal centro e cinque da vicino alla rete. E così di seguito.

Osservazione: Se le palle corte sono ricevute davanti al corpo e i lanci lunghi sopra la testa, chi riceve percorre una distanza inferiore correndo.



Descrizione dei simboli	
	Giocatore senza la palla, sguardo rivolto a sinistra
	Giocatore con la palla, sguardo rivolto a destra
	Lancio
	Lancio preciso
	Direzione del movimento
	Rete
	Palla
	Palletto
	Zona obiettivo
	Palla tocca il suolo
	Cassone
	Tappetino

Varianti

più difficile

- Eseguire solo due tiri in ogni zona del campo.
- Rete – rete – metà campo – linea di fondo – linea di fondo.
- Eseguire lo stesso esercizio ma con una palla da pallamano.

Materiale: ev. pallone da pallamano

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