

Netzball – Osservare: Vedere i numeri

Questo esercizio permette ai giocatori di imparare a distogliere lo sguardo dalla palla per osservare meglio quanto accade nel campo avversario.

2 giocatori, 1 palla

Due giocatori usano una palla. A tira la palla verso B e subito dopo il lancio indica un numero con le dita (tra 0 e 5). B grida il numero prima di ricevere la palla e ritorna la palla ad A.

Dopo 10 lanci, si cambia ruolo.



Varianti

più difficile

- Entrambi i giocatori mostrano un numero dopo il lancio.
- Usare entrambe le mani per indicare numeri da 0 a 10.
- Durante lo scambio, si fa continuamente la somma dei numeri indicati.

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 UFSP