

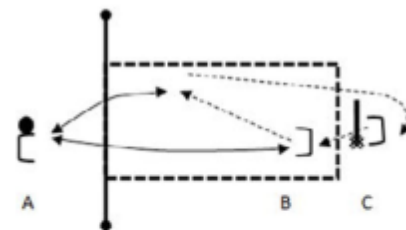
Netzball – Ricevere: Piccola gara

Eeguire l'esercizio «correre verso la palla» sotto forma di gara. I giocatori cambiano costantemente i ruoli.

3 giocatori, 1 palla

Delimitare un campo. Il giocatore A lancia la palla nel campo. Collocare un paletto da cui partono gli allievi B e C. Il primo lancio di A può arrivare al massimo a 3 m di distanza dal paletto. L'attaccante A tira 10X2 palle nel campo di B e C. Lo scopo è riuscire a far toccare la palla per terra. B e poi C ricevono e ripassano la palla ad A con precisione.

Ogni errore compiuto da B e C (errore di ricezione, rete, rilancio troppo impreciso) comporta un punto per A. Ogni errore di A (rete, fuori) corrisponde a un punto per B e C. Tutti i giocatori contano i loro punti da soli. Cambio: B è l'attaccante. A e C difendono.



Descrizione dei simboli	
	Paletto
	Zona obiettivo
	Palla tocca il suolo
	Cassone
	Tappetino

In seguito sarà C a diventare l'attaccante. Chi riesce a raccogliere più punti alla fine del gioco?

Materiale: paletti

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