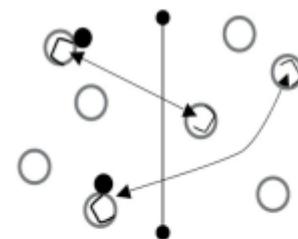


Netzball – Introduzione: Da cerchio a cerchio

Due giocatori gestiscono individualmente il loro livello di sforzo scegliendo la lunghezza dei lanci. Questo esercizio permette anche di allenare il senso dell'orientamento.

I due giocatori si trovano ciascuno in una metà campo. Sono in piedi in un cerchio e si lanciano la palla con precisione facendola passare sopra la rete.

In ogni campo ci sono due cerchi in più rispetto al numero di giocatori. Dopo quattro passaggi riusciti, il rispettivo giocatore si sposta in un altro cerchio libero e continua senza interrompere i passaggi.



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

- Contano solo i passaggi intercettati correttamente.
- Se possibile, ricevere la palla stando con i due piedi nel cerchio. Eseguire i lanci facendo un passo con affondo uscendo dal cerchio. Dopo 10 passaggi, la coppia cambia lato della rete.
- Prima di cambiare lato, bisogna toccare la parete in fondo alla palestra.
- Quale delle coppie riesce a compiere più cambiamenti di lato in un determinato tempo?

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