

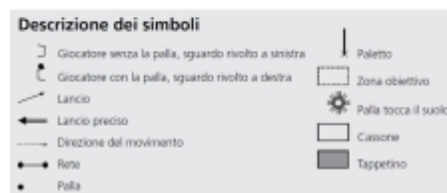
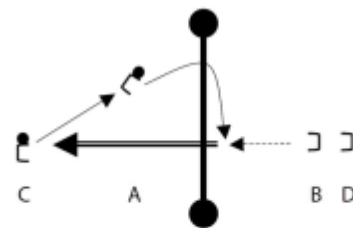
Netzball – Lanci speciali: Lancio in salto

Per eseguire il lancio mentre si salta, la palla deve essere ricevuta quando si è in piedi oppure mentre si salta e si atterra poi con i due piedi contemporaneamente. In seguito, non è permesso eseguire nessun passo, nemmeno un passo con affondo. Il salto deve avvenire con entrambe le gambe e la palla deve essere lanciata mentre ci si trova in aria.

4 giocatori, 2 palle

A e C (entrambi con una palla) sono in una metà campo, B e D nell'altra.

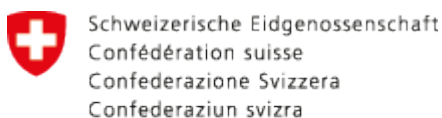
- A fa un pallonetto che arriva appena dietro la rete (e riceve subito la prossima palla da C).
- B corre, prende la palla ed esegue un lancio in salto verso C



Osservazioni:

- Per i principianti, è meglio concentrarsi prima su un movimento alla volta.
- Dopo aver ricevuto la palla, non è più permesso compiere passi.
- La palla può essere ricevuta mentre si salta. Ma in seguito il giocatore deve atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente.
- Per il lancio in salto, si deve spiccare il salto con entrambi i piedi contemporaneamente. Non conta se i piedi sono uno accanto all'altro o se sono uno davanti all'altro.
- La palla è lanciata dal punto più alto del salto. Può essere tirata con una o due mani.

Fonte: Barbara Seiler, docente di educazione fisica, esperta esd Giochi con la palla, esperta G+S Ginnastica



Ufficio federale dello sport UFSPO