

# Netzball – Introduzione: Stella

Un esercizio ideale per allenare i lanci, gli spostamenti nel campo per ricevere e il gioco di squadra. Inoltre, la circolazione sanguigna è stimolata.

Disporre quattro paletti in un quadrato (5×5 m). Presso ogni paletto si trovano due giocatori. Il giocatore A1 è nel quadrato con una palla che lancia a sinistra a un metro davanti al paletto B. Dopo il lancio, A1 si rimette in fila dietro alla propria colonna. B1 corre verso la palla, la prende e la tira a sinistra a un metro davanti al paletto C. Dopo il lancio, B1 si rimette in fila dietro alla propria colonna.



## Varianti

### più difficile

- Tirare con la mano sinistra o la mano più debole.
- Giocare con due palle contemporaneamente. Iniziare da A1 e C1.
- Usare palloni diversi.
- Giocare contemporaneamente con quattro palle.
- Dopo il lancio verso B1, A1 si incolonna dietro a D2.
- Giocare con una palla, concentrarsi su singole parti del movimento (lancio, passo con affondo, orientamento, ecc.).
- Aumentare la velocità.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO