

# Netzball: Lanciare

Il netzball non prevede tipi di lancio speciali. Ogni giocatore può usare la tecnica che reputa migliore per raggiungere lo scopo nel modo più efficace. Segue una panoramica dei tipi di lancio.



**Informazioni fondamentali sui lanci:** le seguenti spiegazioni valgono per giocatori destrimani. I mancini devono adattarle di conseguenza. Da una posizione di partenza ideale – peso distribuito su entrambi i piedi, sguardo rivolto verso l'obiettivo, palla ben controllata – un giocatore destrimane esegue un passo con affondo con il piede sinistro nella direzione di lancio.

Contemporaneamente conduce la palla indietro e crea così una tensione ad arco nel corpo. Il movimento del lancio parte dal centro del corpo oltre la spalla e l'avambraccio fino ad arrivare nella mano che tiene la palla (movimento a frusta).

[Netzball: Lanciare](#) (pdf)

---

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