

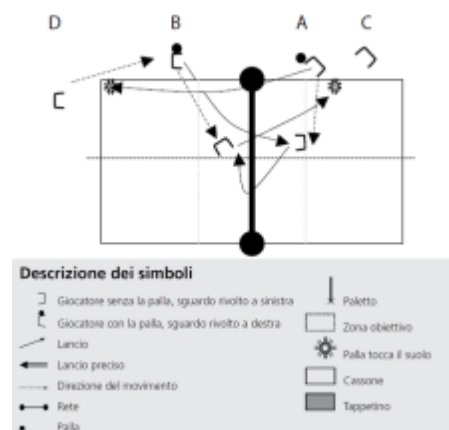
Netzball – Lanci speciali: Finta

Con una finta si suggerisce all'avversario un determinato movimento per farlo reagire in modo prevedibile. Se l'avversario si fa depistare, si può realizzare il lancio previsto inizialmente. Le finte portano solo ai risultati sperati se non sono riconoscibili come tali. Per riuscirci il linguaggio del corpo deve essere più realistico possibile.

4 giocatori, 2 palle

Lanciare in diagonale nella stessa direzione di corsa.

- A è sulla linea laterale e lancia la palla nell'angolo di fondo campo verso D. Per verificare che il tiro sia corretto, D lascia prima di tutto cadere la palla sulla linea prima di prenderla e posizionarsi dietro a B.
- B lancia la palla verso centro campo.
- A corre, riceve la palla e in seguito esegue un pallonetto appena dietro la rete.
- B corre, mantiene l'orientamento della corsa e suggerisce un tiro che va nella direzione della corsa. Poi però tira la palla di lato verso C. Per verificare la correttezza del tiro, C lascia prima cadere la palla sulla linea poi la prende e ricomincia l'esercizio con il primo tiro (punto 1 della lista).



Osservazione: gli obiettivi per il lancio 1 (messa in gioco) e 4 (finta) possono essere marcati con un cerchio per facilitare il controllo.

Varianti

più difficile

- Si suggerisce un'altra direzione di lancio per tutti i tiri.
- Aumentare la velocità.
- Chi compie un errore deve svolgere un compito supplementare.

Materiale: 2 oggetti per la demarcazione

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO