

05 | 2014

Tema del mese – Sommario

Abbicci del netzball	2
Le più importanti regole di gioco	3
Ricevere	4
Lanciare	5
Esercizi	
• Introduzione	6
• Ricevere	7
• Lanciare	8
• Lanci speciali	9
• Osservare	11
• Precisione nei tiri	12
• Forme di gioco	14
Variare il gioco	16
Lezioni	18
Informazioni	22

- Età: 8-80 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare
- Forme di movimento: lanciare, prendere, correre, saltare.



Netzball

È una disciplina divertente e adatta a tutte le età che si impara in modo semplice e veloce. Il presente tema del mese è dedicato al netzball: un gioco ideale per gli appassionati degli sport di palla che padroneggiano il lancio e la ricezione.

Per giocare a netzball non si deve spendere molto. Si usano infatti le strutture della pallavolo, la rete, la palla e le demarcazioni del campo, disponibili in ogni palestra o su ogni campo da beachvolley. In più il gioco è semplice. Due squadre da quattro o cinque giocatori si affrontano e cercano di lanciare la palla con una o due mani nel campo avversario senza che sia intercettata. In funzione della categoria, la rete è alta tra 2 e 2,5 metri e un set dura otto minuti. La palla deve essere rilanciata dal punto in cui è ricevuta. Non è permesso passarsi la palla all'interno della squadra. Il giocatore che riceve lancia subito la palla nel campo avversario. Quando una delle squadre commette un errore, l'avversario guadagna un punto. La squadra che ottiene un punto deve compiere una rotazione di una posizione mentre il gioco continua senza interruzioni dal punto in cui si trova la palla. Contrariamente alla pallavolo, nel netzball dopo un errore non si esegue un servizio. Ciò rende il gioco veloce e dinamico. Dai giocatori è inoltre richiesta un'elevata concentrazione durante tutta la durata del gioco.

Il netzball a scuola

Il netzball può essere introdotto come gioco a squadre dal momento in cui i bambini sono in grado di intercettare una palla e tirarla a una certa distanza. Essendo meno difficile a livello tecnico, si presta molto bene per preparare la pallavolo anche perché ne contiene diversi elementi fondamentali (difesa comune del campo, correre verso la palla, osservazione dell'avversario e attacco mirato).

Quale disciplina sportiva a se stante, il netzball è ideale per completare l'educazione fisica. Siccome si gioca eseguendo diversi set cronometrati, si tratta di un gioco perfetto per tornei e giornate sportive scolastiche. Inoltre, si può giocare sia in palestra che all'aperto su prato o su sabbia.

Un gioco per tutti

Il netzball è un gioco divertente che si addice a tutte le età: dagli allievi giovani e agili, passando per le donne con uno spiccato senso della precisione fino agli uomini capaci di catapultare una palla con molta forza. Inoltre, il netzball può offrire anche tanto divertimento agli sportivi della terza età o ai portatori di handicap. Poiché è possibile adattare l'intensità alle capacità dei giocatori, il gioco è adatto a tutte le età. Il presente tema del mese offre un'introduzione alla disciplina e alla fine propone diverse lezioni per muovere i primi passi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Abbicci del netzball

La seguente panoramica presenta tutti gli elementi di gioco più importanti di questo sport di squadra.

Inizio: con il primo lancio inizia a scorrere il tempo di gioco. Al fischio dell'arbitro, la palla è tirata direttamente oltre la rete nel campo avversario da dietro la linea di fondo. Nel campo avversario, la palla è ricevuta e rilanciata dall'altra parte della rete.

Palla: si gioca con una palla da pallavolo non troppo gonfia.

Rimessa in gioco: una palla che finisce per terra fuori dal campo è rimessa in gioco tirandola direttamente verso il campo dell'avversario dalla linea laterale.

Soffitto: vi è errore se la palla tocca il soffitto o un attrezzo fissato ad esso.

Errore: esistono errori pratici (p. es. suolo, fuori, errore di ricezione) e tecnici (passaggi non permessi, errore nella regola dei passi, ecc.). Dopo un errore non si interrompe il gioco. La palla è tirata da dove si trova senza interruzioni.

Rete: la palla può toccare la parte superiore della rete quando la oltrepassa. I giocatori stessi, però, non possono toccare la rete.

Altezza della rete: la rete è leggermente più alta rispetto alla pallavolo (donne 2,30 m, uomini 2,50 m). Nell'educazione fisica, prevedere un'altezza adatta alle capacità degli allievi.

Squadre: nelle partite le squadre sono composte da quattro giocatori e al massimo tre riserve. Nell'allenamento si adatta il numero dei giocatori alle dimensioni del campo e alle capacità dei partecipanti.

Fuori: la palla può essere ricevuta e tirata anche fuori dal campo da gioco. Se la palla tocca il suolo fuori dal campo, la squadra che l'ha toccata per ultima commette un errore.

Come ottenere punti: ogni errore comporta un guadagno per la squadra avversaria.

Rotazione: ogni volta che una squadra ottiene un punto, i giocatori cambiano di posizione girando in senso orario.

Regola dei passi: non è permesso camminare con la palla in mano. Tuttavia è tollerato che un giocatore compia alcuni passi per potersi fermare dopo aver ricevuto la palla. Per lanciarla è permesso fare un passo con affondo.

Durata delle partite: un set dura otto minuti. Una partita consiste in due set. Nell'educazione fisica, è possibile adattare la durata e il metodo di gioco alle condizioni.

Campo da gioco: si gioca su un campo da pallavolo. Per gli allenamenti è possibile ridurre le dimensioni del campo.

Continuazione del gioco: dopo un errore, si continua a giocare senza interrompere il gioco dal punto in cui si trova la palla.

Come competizione: la partita è diretta da un arbitro, due giudici di linea e una persona che tiene il punteggio e un'altra che cronometra. L'arbitro fischia sia gli errori pratici sia quelli tecnici e indica i punti ottenuti.

Passaggi: non è permesso eseguire passaggi all'interno della squadra. Se la palla tocca un giocatore e viene poi intercettata da un compagno di squadra o dal giocatore stesso, non vi è passaggio vietato.

Le più importanti regole di gioco

Quali regole occorre applicare in funzione delle situazioni? Come adattare l'altezza della rete all'età dei giocatori? Di seguito si trovano le risposte a queste e ad altre domande. Un documento da scaricare contiene inoltre le regole complete.

Campo da gioco	Campo da pallavolo, 9 × 18 m
Altezza della rete	Juniori 2,30 m, donne 2,30 m, uomini 2,50 m.
Categorie	Principianti 5:5, élite 4:4, top élite 3:3.
Durata delle partite	2 set da 8 minuti. Cambio lato dopo il primo set. Il secondo set inizia nuovamente con il punteggio 0:0.

Regole di gioco

- Si lancia la palla con una o due mani oltre la rete. La squadra avversaria cerca di prenderla.
- Non vi sono regole sul tipo di lancio. Usare le tecniche della pallavolo o della pal-lapugno comporta però un errore (schiacciata, battere la palla).
- La palla può essere lanciata con una o due mani. Far rimbalzare la palla di propo-sito è considerato errore.
- Non vi è errore se un giocatore deve compiere diversi passi prima di potersi fermare mentre riceve una palla. Per lanciare la palla facendo un salto è obbliga-torio saltare a piedi uniti senza prima eseguire un passo con affondo.
- Dopo aver preso la palla, passarla subito direttamente all'avversario.
Non è permesso passarsi la palla nel proprio campo.
- Se la palla tocca il suolo nel campo, vi è un errore per la squadra che difende (dentro).
- Se la palla finisce per terra fuori dal campo da gioco, vi è un errore per la squadra che ha toccato la palla per ultima (fuori o out).
- Le palle che finiscono fuori dal campo da gioco sono tirate direttamente verso gli avversari da bordo campo.
- La palla può essere ricevuta anche fuori dal campo da gioco.
- Dopo ogni errore, gli avversari ottengono un punto e cambiano posizione (rotazione in senso orario).
- Dopo un errore si continua a giocare dal punto in cui si trova la palla senza eseguire un servizio.



Sul sito di Netzbball Swiss (solo in tedesco) si trovano le regole di gioco dettagliate, le condizioni di gara e le categorie di gioco:
www.netzballswiss.ch

Ricevere

Chi non è in grado di prendere una palla avrà difficoltà durante il gioco. Seguono le più importanti tecniche di ricezione.

Informazioni fondamentali sulla ricezione

I giocatori si muovono sempre in una posizione pronta al gioco (sguardo verso l'avversario, ginocchia leggermente piegate, peso sulla punta dei piedi, mani pronte per prendere la palla) e osservano con attenzione lo sviluppo del gioco. In questo modo, riescono a valutare già con anticipo il movimento della palla, a sapere per tempo dove atterrerà e a spostarsi di conseguenza. Mentre si muovono verso la palla, i giocatori posizionano il corpo frontalmente rispetto alla traiettoria. Le mani sono tese verso la palla e formano un cestino delle dimensioni della palla circa. Così è possibile riceverla e frenarla in modo controllato. Le regole di gioco vietano il rimbalzo voluto della palla.

Ricezione sopra la testa

Per prendere una palla alta sopra la testa, il modo migliore è formare un cestello con le mani. I palmi delle mani sono diretti verso la palla, i pollici e gli indici di entrambe le mani formano un triangolo che blocca la palla dal cadere verso la testa.



Ricezione davanti al corpo

Quando si riceve la palla davanti al corpo, le mani sono tese in avanti e formano un cestello. Dopo averla presa, il giocatore avvicina più o meno la palla al corpo compiendo un movimento di rotazione verso l'interno. Le palle tirate con molta forza possono così essere fermate con il corpo in caso di necessità.



Ricezione di una palla bassa

Per prendere una palla che si sposta appena sopra il suolo, si usa la stessa tecnica come per la ricezione davanti al corpo. A causa dell'elevato rischio di ferimento alle dita, le palle che rimbalzano subiscono un'accelerazione enorme, bisogna pertanto prestare attenzione affinché i dorsi delle mani restino paralleli al suolo.



Ricezione con una mano

Le palle tirate con precisione possono spesso essere raggiunte solo con una mano. La mano si dirige leggermente verso la palla e la prende per frenarla senza modificarne in modo improvviso la velocità o la direzione di movimento.



Ricezione in ginocchio

Come nel caso della ricezione di una palla bassa, il giocatore corre verso la palla. Poco prima o durante la ricezione si appoggia sulle ginocchia.



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 adattare le 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).

Lancio in appoggio (lancio a braccio teso)

Mentre si compie il movimento di slancio, la palla è ben posizionata nella mano destra. Il giocatore effettua un passo con affondo con il piede sinistro e porta la palla indietro sulla destra. Dalla tensione che si crea, la palla è lanciata in avanti vicino alla testa. Il gomito della mano che detiene la palla anticipa la palla e resta oltre l'altezza della spalla durante tutto il movimento.

Lancio a catapulta

Con una rotazione, il giocatore porta la palla dietro il corpo all'altezza dei fianchi compiendo un semi cerchio. In seguito gira il torso in modo esplosivo verso sinistra. Le spalle portano il braccio di lancio teso in avanti (braccio sotto l'altezza delle spalle). Il tiro avviene a lato del corpo.

Lancio sopra la testa (lancio a due mani, come la rimessa in gioco del calcio)

Per eseguire questo lancio, il giocatore tiene la palla con entrambe le mani e la porta indietro oltre la testa. Avviare un movimento a frusta in avanti con la muscolatura addominale. In questo modo, la palla è lanciata in avanti oltre la testa.

Lancio in salto

Il salto per questo lancio deve avvenire a piedi uniti. Durante il movimento verso l'alto, il giocatore porta la palla indietro creando così tensione. Poco prima della fine della fase di ascesa, si esegue il movimento di lancio e la palla lascia le mani nel punto più alto del salto.



Introduzione

I seguenti esercizi ludici permettono ai giocatori di prepararsi al gioco a livello fisico e psichico. Inoltre il sistema circolatorio è stimolato e la concentrazione incrementata.

Coordinazione intelligente

Per svolgere il presente compito individuale non solo ci vuole molta coordinazione e concentrazione, bisogna anche essere in grado di anticipare i movimenti.

Ogni giocatore ha una palla che fa rimbalzare alternativamente a destra e a sinistra. Prima con la mano aperta, poi con il pugno e alla fine con il gomito.

Nel contempo, mentre si fa rimbalzare la palla si conta a voce alta da 100 a 0.

Più difficile

- Contare a voce alta la tabellina del 3.
- All'inizio di ogni ripetizione, ovvero ogni volta che si comincia di nuovo a far rimbalzare la palla con la mano aperta, dire un nome femminile per ogni lettera seguendo l'ordine alfabetico.
- Quando si usa il gomito, pronunciare una lettera dell'alfabeto (seguito l'ordine) e una cifra. Si inizia con A (=gomito destro) e 1 (=gomito sinistro), B-2, C-3, ecc.



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.

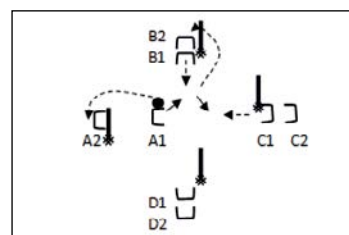
Disporre quattro paletti in un quadrato (5 x 5 m). Presso ogni paletto si trovano due giocatori. Il giocatore A1 è nel quadrato con una palla che lancia a sinistra a un metro davanti al paletto B.

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.

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.



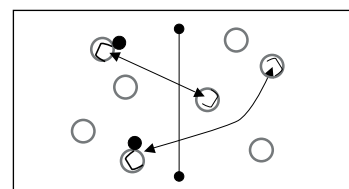
Da cerchio a cerchio

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.

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?



Descrizione dei simboli

	Giocatore senza la palla, sguardo rivolto a sinistra		Rete
	Giocatore con la palla, sguardo rivolto a destra		Palla
	Lancio		Paletto
	Lancio preciso		Zona obiettivo
	Direzione del movimento		Palla tocca il suolo
			Cassone
			Tappettino

Lezioni

Introduzione al netzball

La presente lezione inizia con degli esercizi ludici per allenare i lanci e la ricezione. Integrando poco a poco la regola della rotazione dopo ogni punto ottenuto, i giocatori imparano gradualmente questa regola del netzball.

Condizioni quadro



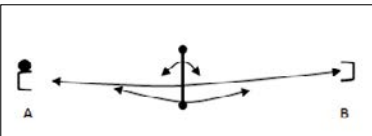
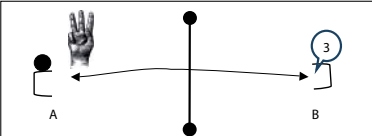
Durata della lezione: 75 minuti
 Dimensione del gruppo: 24 giocatori
 Età: 8-80 anni
 Livello: principianti
 Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento













- Familiarizzarsi con il netzball.
- Lanciare la palla sopra la rete.
- Giocare in un campo delimitato.
- Applicare la rotazione dopo ogni punto.

Organizzazione

Disporre una rete (da badminton) o una corda all'altezza di 2,30 metri in una palestra. Dopo ogni esercizio, i giocatori si spostano di una posizione seguendo il senso orario e sono così con un nuovo compagno.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15' Prendere la palla Formare 4 squadre. 2 squadre si affrontano in una metà della palestra. La squadra A si passa la palla più volte possibili. Ogni volta che un giocatore prende la palla, la squadra ottiene un punto. La squadra B può cercare di acciuffare la palla mentre è in aria e non è ancora arrivata a un giocatore del gruppo A. Se B riesce a rubare la palla ad A, si invertono i ruoli e la squadra B può iniziare a ottenere punti.		Nastrini per distinguere le squadre 2 palle
	Coordinazione intelligente (pag. 6) Ogni giocatore ha una palla che fa rimbalzare alternativamente a destra e a sinistra. Prima con la mano aperta, poi con il pugno e alla fine con il gomito. Nel contempo, mentre si fa rimbalzare la palla contare a voce alta da 100 a 0.		Palle
Parte principale	50' Lanciare e prendere (diverse distanze, pag. 7), gruppi da 2 Gli allievi A e B sono uno da una parte e uno dall'altra della rete. Si tirano la palla cinque volte sopra la rete (pallonetto), poi cinque volte da metà campo e alla fine cinque volte dalla linea di fondo. Poi compiono di nuovo cinque tiri dal centro e cinque da vicino alla rete. E così di seguito.		
	Osservare l'avversario (vedere i numeri, pag. 11) A tira la palla verso B e subito dopo il lancio indica un numero con le dita (tra 0 e 5). B deve dire il numero a voce alta prima di prendere la palla.		
	Gioco a punti (1 contro 1) Definire piccoli campi da gioco. Per ogni errore, l'avversario ottiene un punto.		

Descrizione dei simboli

-  Giocatore senza la palla, sguardo rivolto a sin.
-  Giocatore con la palla, sguardo rivolto a destra
-  Lancio
-  Lancio preciso
-  Direzione del movimento
-  Rete
-  Palla
-  Paletto
-  Zona obiettivo
-  Palla tocca il suolo
-  Cassone
-  Tappetino

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>Cambio di posto dopo un punto (2 contro 2)</p> <p>Due campi da gioco adiacenti sono uniti per crearne uno più grande. Dopo ogni punto ottenuto, i due giocatori si scambiano la posizione.</p>		
	<p>Rotazione (4 contro 4)</p> <p>Due campi da gioco adiacenti sono uniti per crearne uno più grande. Dopo ogni punto ottenuto, all'interno della squadra i giocatori compiono una rotazione in senso orario e cambiano posizione.</p>		
	<p>Torneo del re (4 contro 4)</p> <p>Un nastro giallo fissato a una delle estremità della rete segna la «corona del re». Ogni squadra conta i punti ottenuti. La squadra che dopo 3 minuti ha raggiunto il numero maggiore di punti si muove di un campo verso la corona. La squadra che ha perso invece si allontana.</p>		
Ritorno alla calma	<p>10' Passarsi le palle in cerchio</p> <p>I giocatori formano un cerchio. Fare circolare diverse palle in diversi modi (palle blu verso sinistra, palle rosse verso destra, pallone da calcio con i piedi, ecc.).</p>		15 palle diverse

Palla appena sopra la rete

Se la palla passa appena sopra la rete sfiorandola, la sua traiettoria è modificata e diventa imprevedibile. La palla viene frenata e deviata in un'altra direzione. Ricevere un lancio di questo tipo è molto difficile e spesso si commettono errori. Tuttavia è possibile allenarne l'esecuzione: ci vuole molto occhio e si deve essere molto precisi.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Dimensione del gruppo: 12 giocatori

Età: 8-80 anni

Livello: avanzati


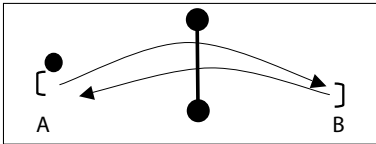
Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Trovare la propria tecnica individuale per lanciare palle che sfiorano la rete.
- Applicare questo tipo di lancio in gioco.
- Essere in grado di valutare i vantaggi e gli svantaggi della palla che sfiora la rete.

Organizzazione

Il campo da pallavolo può essere preparato già prima della lezione. Nella parte principale, alla fine di ogni esercizio i giocatori depongono la palla per terra e si spostano di una posizione seguendo il senso orario.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>15' Corsa e ginnastica</p> <p>La metà dei giocatori ha una palla. Tutti si spostano liberamente nella palestra e lanciano la palla più velocemente possibile a un giocatore libero. Modi di spostamento: corsa, saltellare, incrociando di lato, corsa indietro, tallonare, skipping.</p> <p>Al fischio, formare coppie in cui un giocatore ha una palla. Eseguire uno degli esercizi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginnastica: <ul style="list-style-type: none"> – A e B sono schiena contro schiena a mezzo metro di distanza. I due giocatori si passano la palla formando un otto. – A e B sono schiena contro schiena a mezzo metro di distanza e si passano la palla sopra la testa e poi attraverso le gambe divaricate. – A e B sono in piedi a gambe divaricate uno di fronte all'altro. Tenendo la palla davanti al corpo, passarla da destra a sinistra. Il passaggio da A a B avviene nel punto centrale. • Abilità <ul style="list-style-type: none"> – A tiene la palla con entrambe le mani dietro la schiena e la lancia da quel punto verso B che a sua volta prende la palla dietro la schiena. – Reazione – A e B sono in piedi schiena contro schiena. B fa rimbalzare la palla per terra con forza. A si gira immediatamente e prende la palla. – A è seduto con le gambe allungate. B è in piedi dietro la schiena di A e tiene la palla davanti a sé con le braccia tese. B fa cadere la palla senza preavviso. A cerca di prenderla prima che tocchi il suolo. 		Palle diverse
Parte principale	<p>20' A e B sono in piedi con la rete nel mezzo e si lanciano la palla.</p> <p>Lanci noti con altre palle (differenziare)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usare diversi tipi di lancio e sempre prestare attenzione al passo con affondo. • Pallonetto: A esegue un pallonetto appena dietro la rete dalla linea dei 3 m, B prende la rincorsa dai 3 m e riceve con una mano. In seguito ritorna la palla ad A con precisione. Scambio dei ruoli. • Alzare: entrambi i giocatori sono vicini alla rete e cercano di mandare la palla dall'altra parte facendola passare appena oltre la rete senza però sfiorarla. 		Palle diverse

Descrizione dei simboli

	Giocatore senza la palla, sguardo rivolto a sin.
	Giocatore con la palla, sguardo rivolto a destra
	Lancio
	Lancio preciso
	Direzione del movimento
	Rete
	Palla
	Paletto
	Zona obiettivo
	Palla tocca il suolo
	Cassone
	Tappettino

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale	
Parte principale	<p>Costruire il lancio che sfiora la rete</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanci piatti da 4 m a 4 m. All'inizio far cadere la palla per terra per controllarne l'esattezza. Provare diversi tipi di lanci. Quale di questi lanci preferisco? Scegliere un tipo di lancio e cercare di eseguire tiri ancora più piatti affinché tocchino la parte superiore della rete. In aggiunta: se una palla finisce in rete, il giocatore corre in avanti, la prende prima che rimbalzi per la seconda volta e la lancia all'avversario dai 4 m. In seguito riprendere con i lanci piatti. In aggiunta: se un tiro che sfiora la rete cade nel proprio campo, il giocatore corre in avanti, prende la palla al massimo dopo il primo rimbalzo e la lancia all'avversario dai 4 m. In seguito riprendere con i lanci piatti. In aggiunta: una palla ricevuta vicino alla rete è lanciata appena oltre la rete con un'alzata. Il compagno prende la palla ed esegue a sua volta un pallo-netto verso i 4 m. In seguito riprendere con i lanci piatti. <p>Forma competitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Giocare 1 contro 1 in un campo stretto. Contare i punti normalmente. Per ogni palla che sfiora la rete ma passa si ottiene un punto supplementare. 		Palle da volley	
	15'	<p>Forme di gioco: le palle che sfiorano la rete ma passano al campo avversario comportano dei punti supplementari</p> <p>Si gioca normalmente a netzball. Per ogni palla che sfiora la rete ma passa si ottiene un punto supplementare (senza rotazione).</p> <p>Compito supplementare per le due squadre che non giocano</p> <p>Esercizi di rafforzamento, ad es. su mobilesport: 5/2012 «Rafforzamento su misura»</p>		
Ritorno alla calma	10'	<p>Cerchi ambulanti</p> <p>I giocatori sono in piedi in cerchio e si tengono per mano. Ogni tre coppie di mani si trova un cerchio. Questo può solo circolare seguendo il cerchio, di mano in mano. Ogni giocatore deve attraversare il cerchio senza lasciare la presa con il compagno.</p>		3 cerchi da ginnastica

Informazioni

Bibliografia

- Meier, M. et al (2001): [Forme di tornei](#). UFSPÖ. Macolin
- Harder, C. (2008): [Ginnastica, giochi sportivi](#). UFSPÖ, Macolin
- Mathis, C. (2013): [Variazione come concetto della formazione](#). UFSPÖ, Macolin
- Weber, A., Hegner J. et al (2009): [Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici](#). UFSPÖ, Macolin

Link

- [Regole di gioco dettagliate, condizioni di gara e categorie di gioco](#)

Altri temi

Temi del mese su [mobilesport.ch](#)

Con un po' di fantasia e gli adeguamenti, gli esercizi e le forme di gioco proposte possono essere sfruttate anche per altri sport con la palla

- [11/2012 Circuiti per la condizione fisica](#)
- [09/2012 Burner Games](#)
- [05/2012 Rafforzamento su misura](#)
- [07/2011 La resistenza con gli adulti](#)
- [04/2011 Piccoli giochi con la palla](#)

Prevenzione contro gli infortuni

Rafforzare la muscolatura delle mani e delle dita aiuta a prevenire lesioni a questa zona del corpo. Disporre di una buona struttura dei muscoli stabilizzatori della spalla e seguire un allenamento di lanci variato aiuta a evitare carichi eccessivi o, al contrario, non sufficienti del braccio usato per i lanci. Una buona stabilizzazione del tronco è la premessa ideale per dei lanci energici. Grazie a esercizi basati sulla tecnica «stop and go» l'asse del piede e della gamba viene sottoposto a carichi non indifferenti. Un rafforzamento mirato e un insegnamento adeguato dei salti favorisce la stabilità e protegge l'apparato locomotore.

- [Le nostre proposte](#)

Partner



ASEF

Per questo tema del mese:



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPÖ
2532 Macolin

Autore

Barbara Seiler, docente di educazione fisica,
esperta esa Giochi con lapalla, esperta G+S
Ginnastica

Redazione

[mobilesport.ch](#)

Foto di copertina

Alexander Wagner



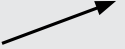
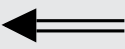

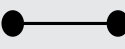

Illustrazioni

Alexander Wagner (foto)
Theresia Mösli (foto)
Leo Kühne (disegni)
Barbara Seiler (grafici)

Layout

Media didattici SUFSM

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

-  Paletto
-  Zona obiettivo
-  Palla tocca il suolo
-  Cassone
-  Tappetino