netball
NEW SOUTH WALES

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΤΜΠΟΛ

## ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ

**GREEK**

## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΑΙΞΕΤΕ ΝΕΤΜΠΟΛ;

**Το νέτμπολ είναι το υπ' αριθμόν ένα άθλημα για γυναίκες και κορίτσια στην Αυστραλία**

**Μπορεί να παίξει ο καθένας**

**Ο αθλητισμός κάνει τα παιδιά καλύτερα στο σχολείο**

**Είναι διασκεδαστικό!**

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙΣ ΝΕΤΜΠΟΛ;

**ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**
Παίζεις μαζί, συνεργάζεσαι

**ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**
Πιστεύεις στον εαυτό σου

**ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΗ**
Κάνεις νέους φίλους

**ΥΓΕΙΑ**
Σε κρατά σε φόρμα και υγιή

## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΞΕΤΕ ΝΕΤΜΠΟΛ;

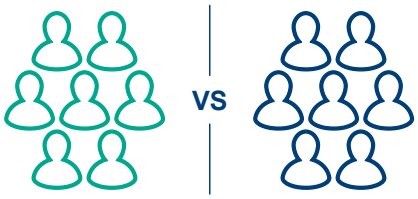
**ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ**
και άνετο ρουχισμό άσκησης

**ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ**

## ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΙΞΩ ΝΕΤΜΠΟΛ;

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το **community@netballnsw.com.au** ή επισκεφθείτε το **play.netball.com.au**

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΤΜΠΟΛ




Το νέτμπολ είναι ένα άθλημα με μπάλα που παίζεται από 2 ομάδες των 7 παικτών

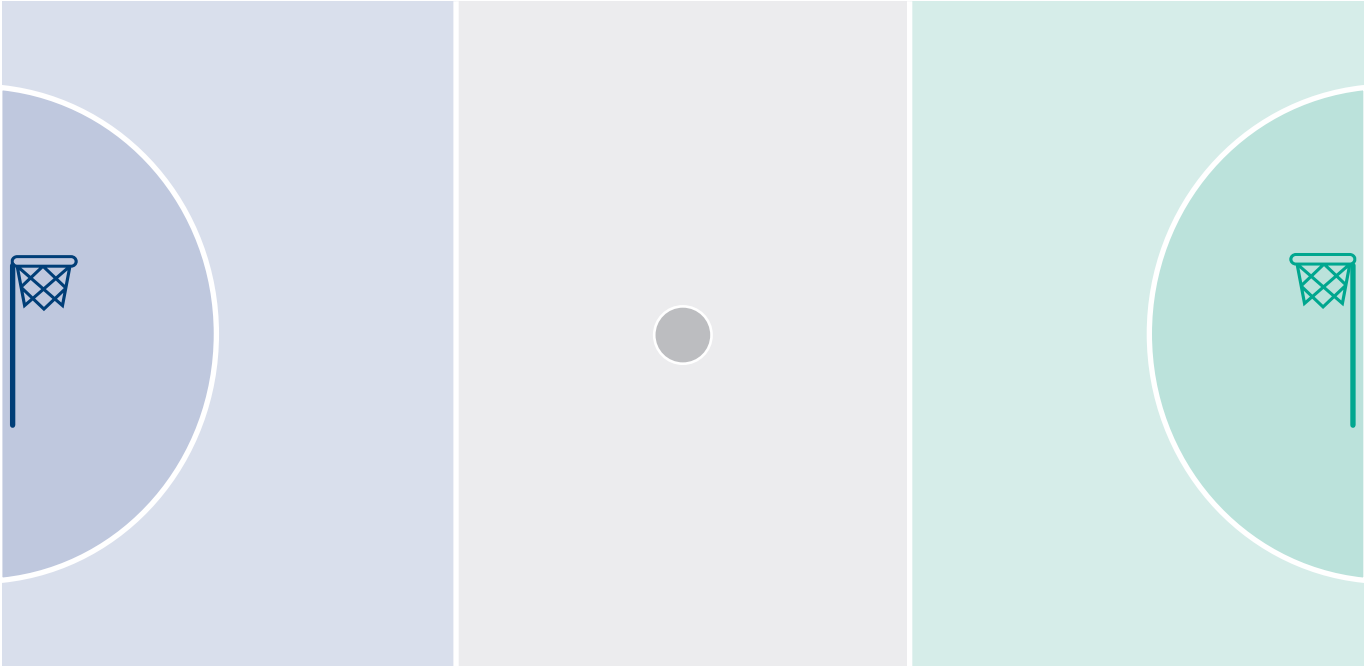
Κάθε γκολ που σημειώνεται μετράει ως 1 πόντος

Όλοι οι παίκτες έχουν διαφορετικές θέσεις και περιορίζονται σε συγκεκριμένους χώρους στο γήπεδο

Ένας παίκτης με τη μπάλα μπορεί να την κρατήσει έως και 3 δευτερόλεπτα πριν την πασάρει σε άλλο παίκτη

Χωρίς επαφή – πρέπει να μένετε 3 πόδια μακριά από τον αντίπαλο

Οι παίκτες δεν μπορούν να τρέξουν όταν έχουν την μπάλα



**ΣΑΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ QR**

για να δείτε ένα βίντεο Εισαγωγής στο Νέτμπολ