



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΤΜΠΟΛ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ



## 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 ΠΑΙΞΕΙΣ 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

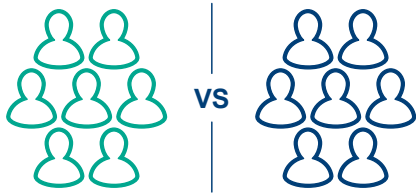


**ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ**

## ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΙΞΩ ΝΕΤΜΠΟΛ;

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε  
με το  
[media@netballact.com.au](mailto:media@netballact.com.au)  
ή επισκεφθείτε το [play.netball.com.au](http://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



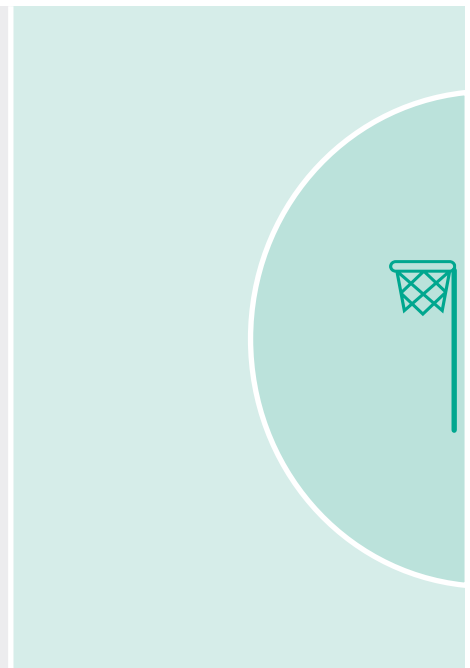
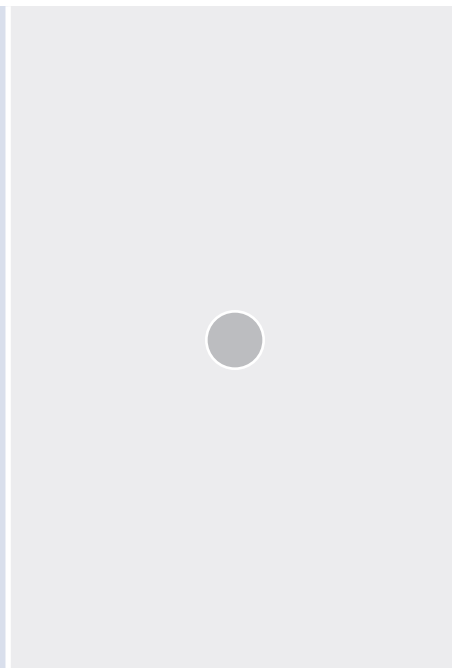
Ένας παίκτης με τη μπάλα μπορεί να την κρατήσει έως και 3 δευτερόλεπτα πριν την πασάρει σε άλλο παίκτη



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