

Lezione

Tiro in appoggio

Il tiro in appoggio è la prima tecnica da acquisire e poi da applicare nel gioco. In questa lezione l'accento è posto anche sulla sequenza di passi e sull'appoggio della gamba al momento di effettuare il tiro.

Condizioni quadro

Durata: 45 minuti

Livello scolastico: dalla prima alla quarta media

Età: 11-15 anni

Principianti

Acquisire, applicare

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere gli aspetti più importanti del tiro in appoggio.
- Mettere in pratica durante il gioco gli aspetti più importanti del tiro in appoggio nella sua forma di base.

Indicazioni tecniche – Tiro in appoggio con tre passi

- Sequenza di passi per destrimani si, de, si con ritmo di passi lungo, corto, lungo.
- Durante la sequenza di passi ruotare la parte superiore del corpo, portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Gomito all'altezza delle orecchie, mano posizionata dietro la palla.
- Lanciare durante la fase di arresto del terzo passo (v. foto).

Descrizione dei simboli

△ Attaccante	▲ Coni	← Tiro
△▲ Attaccante con palla	▬ Cassone	┆ Paletto
○ Difensore	■ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	⊞ Carrello dei palloni

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Colpire i coni Si gioca su sei campi 2:2. La squadra A cerca di colpire due coni della squadra B. Si gioca secondo le regole conosciute della pallamano. La squadra B cerca di fare lo stesso dall'altra parte. Si gioca con un difensore e un portiere.		6 palloni di pallamano, 4 nastri colorati, 24 coni o clavette, oggetti per demarcare (nastri, corde) per la zona della porta e le linee laterali.
Parte principale	8' Tiro in appoggio contro la parete Formare delle coppie. Il primo allievo lancia la palla contro la parete dopo aver effettuato tre passi, il secondo cerca di riprendere la palla. Più facile: ridurre la distanza. Più difficile: tirare con la mano debole.		Una palla per coppia
	7' Tiro in appoggio contro la porta Prendere una rincorsa di uno, due o tre passi e lanciare in porta con un tiro in appoggio contro la porta. Tre postazioni in ogni metà campo. Più facile: tiro in appoggio da fermi. Più difficile: tiro in appoggio sopra la gamba «debole» (v. «Consigli tecnici»).		2 porte di pallamano o dei tappetoni, per ogni lanciatore una palla, sei coni per segnalare il punto di partenza.
Ritorno alla calma	20' Partita di pallamano 4+1 Si gioca un piccolo torneo con 4 squadre. Pianificazione del primo tempo: • squadra A contro squadra B • squadra C contro squadra D Pianificazione del secondo tempo: • squadra sconfitta nella partita A/B contro la squadra sconfitta nella partita C/D • squadra vincitrice nella partita A/B contro la squadra vincitrice della partita C/D Le reti segnate con tiri in appoggio contano doppio.		1 pallone di pallamano, 1 fischietto, 4 nastri colorati

Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband. pagg. 28-29.