

# 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 guarta 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

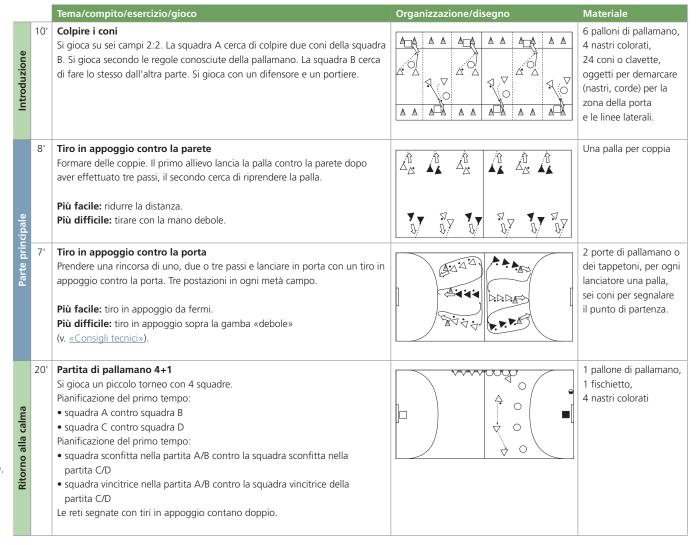
- Sequenza di passi per destrimani si, de, si con ritmo di passi lungo, corto, lungo.
- Durante la sequenza di passi ruotare la parte superiore del corpo, portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Gomito all'altezza delle orecchie, mano posizionata dietro la palla.
- Lanciare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

#### Descrizione dei simboli

△ Attaccante
△ Attaccante con palla
○ Difensore
■ Portiere







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

## Ufficio federale dello sport UFSPO