

Lezione

Tiro a distanza

Più la difesa è attenta, più le situazioni di tiri favorevoli diventano rare. Durante questa lezione, gli attaccanti imparano a tirare sopra uno o più avversari.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti
 Livello scolastico: dalla prima alla quarta media
 Età: 13-15 anni
 Avanzati
 Acquisire, applicare

Obiettivi di apprendimento

- Riuscire a segnare oltre un muro difensivo passivo.
- Dirigere una partita di pallamano con la classe.

Indicazioni tecniche – Tiro in elevazione

- Destrimani: bloccare la corsa e slancio con la gamba di salto sinistra.
- Sollevare la gamba di slancio destra.
- In aria, ruotare la parte superiore del corpo, spalla di lancio e palla all'indietro.
- Lanciare la palla aprendo di scatto la parte superiore del corpo (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' Palla nelle porte Formare sei squadre (A+F). Due squadre giocano l'una contro l'altra su una metà della palestra. Ogni squadra protegge la sua porta (circa 4 m di larghezza). Gli attaccanti cercano di passare il pallone facendolo rimbalzare ad un compagno di squadra attraverso i due paletti avversari. Si può segnare da davanti o da dietro. Sistema del K.O., ciò significa che la squadra che subisce tre reti si ritira e dirige il gioco.		3 nastri di colore diverso, 2 palloni da pallamano, 8 coni
Parte principale	20' Allenamento a postazioni L'accento è posto sui tiri a distanza Postazione 1: tiro in elevazione a piedi uniti dal coperchio di un cassone e sopra un elastico teso. Postazione 2: tiro in elevazione sopra un tappetone con slancio su un coperchio di cassone. Postazione 3: tiro in elevazione sopra un difensore passivo, ma all'altezza della testa. Postazione 4: dopo una serie di palleggi fintare e poi tirare in rete. Postazione 5: varianti di tiro (tiro in appoggio, tiro in appoggio sulla gamba «debole», a piedi uniti) al di sopra o attorno ad un cassone (v. «Consigli tecnici».) Postazione 6: tiro sopra due difensori passivi. Un portiere per ogni porta. Dal loro punto di vista, il primo tiro proviene da sinistra, il secondo dal centro e il terzo da destra, ecc.		2 porte di pallamano o tappetoni, 2-4 strutture del salto in alto con l'elastico, 1-2 carrelli di tappetoni, 2-4 coperchi di cassone, 1 pallone per ogni attaccante
Ritorno alla calma	15' Pallamano 4+1 fino 6+1 (a seconda delle dimensioni del campo). Formare 3 squadre: AE/BD/CF.		1 pallone di pallamano, 3 nastri di colori diversi