

Lanci: Palla a due campi

Due squadre difendono il loro campo dai lanci dell'avversario. In questo esercizio la palla non deve cadere a terra. Si vince la partita grazie a lanci precisi e ricezioni sicure.

Due squadre si affrontano in palestra. Il centrocampo è libero e ciascuna compagine occupa un quarto della palestra (ogni campo confina con una parete). Lanciare un pallone da pallamano nel campo avversario dopo tre passi di rincorsa. Se la palla cade a terra, la squadra che ha lanciato ottiene un punto. Per consentire a tutti di lanciare, stabilire una specifica sequenza di lanci.



Variante

più difficile

I giocatori più esperti devono lanciare il pallone in modo da colpire un punto preciso sulla parete. Il bersaglio non deve superare l'altezza dei giocatori a braccia tese sopra la testa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO