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.

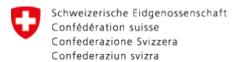
Due squadre si affrontano in palestra. Il centrocampo è libero e ciascuna compagine occupa un quarto della palestra (ogni campo confi na con una parete). Lanciare un pallone da pallamano nel campo avversario dopo tre passi di rincorsa. Se la palla cade a terra, la squadra che ha lanciato ottiene un punto.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



Ufficio federale dello sport UFSPO