

# Pallamano – Passare e prendere: Palla al re

Un giocatore, in equilibrio su una panchina, cerca di prendere la palla lanciata dai suoi compagni di squadra. Obiettivo dell'esercizio: migliorare la capacità di orientamento.

Formare quattro squadre composte di sei giocatori ognuna. In campo scendono due squadre. Viene assegnato un punto, quando il re, che è in piedi sulla panchina capovolta, prende la palla lanciata da un compagno, senza cadere a terra. Il compagno che ha passato la palla diventa il prossimo sire.



## Varianti

Giocare senza palleggiare.

## più difficile

Regola del contatto: se un avversario tocca il giocatore in possesso della palla, quest'ultimo giocatore non potrà passare la palla al re.

**Materiale:** Panchina



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP