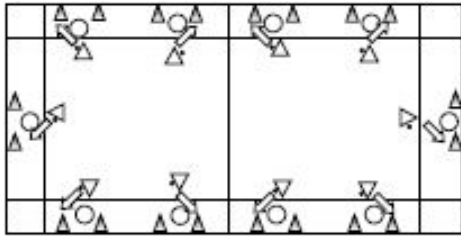


Pallamano – Tirare: Colpire i birilli

In questo esercizio bisogna cercare di colpire un bersaglio. Un giocatore deve evitare che un altro centri il bersaglio. Si gioca con dei coni.



Descrizione dei simboli

| | | |
|------------------------|------------|------------------------|
| △ Attaccante | ▲ coni | ← Tiro |
| △ Attaccante con palla | ▬ Cassone | ⌞ Paletto |
| ○ Difensore | ▬ Tappeto | ○ Cerchio |
| ■ Portiere | ▬ Panchina | 🛒 Carrello dei palloni |

In coppia. Un allievo ha due clavette da colpire con la palla. L'attaccante deve cercare di colpire le clavette (o coni/palloni medicinali).

Distanza fra le clavette almeno un metro, oppure lasciarla decidere a ogni coppia.

Varianti

Più facile

- È permesso difendere solo con le gambe.

Più difficile

- Lanciare in modo alternato (destra e sinistra).

Materiale: palloni di pallamano, clavette (o coni, palloni medicinali)

Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO