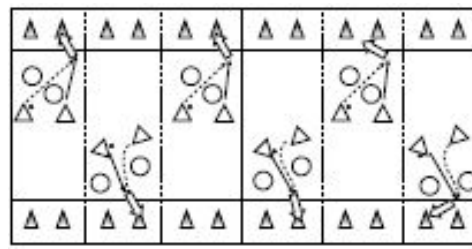


Pallamano – Tirare: Palla-birillo

Questo esercizio senza portiere presuppone un gioco veloce e garantisce numerosi tiri in porta. I giocatori devono rimanere sempre in movimento.



Descrizione dei simboli

△ Attaccante	▲ cono	← Tiro
△ Attaccante con palla	■ Cassone	⌂ Paletto
○ Difensore	▨ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	🚗 Carrello dei palloni

Formare delle coppie. Il gruppo A cerca di rovesciare la clavetta o il cono del gruppo B senza entrare in zona rete. Il gruppo B cerca di impedire che gli avversari raggiungano il loro obiettivo. Allestire 6 campi, 3 in ogni metà campo.

Varianti

Più facile

- Ridurre le dimensioni della zona rete.

Più difficile

- Il tiro è valido solo dopo un doppio passaggio nel campo avversario.

Materiale: palloni da pallamano, clavette (o coni, palloni medicinali), oggetti per fare demarcazioni per terra (nastri, corde per saltare)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO