

Atletica leggera – Test: 5.3 Tiro da pallamano – Livello 5 (U14/U16)

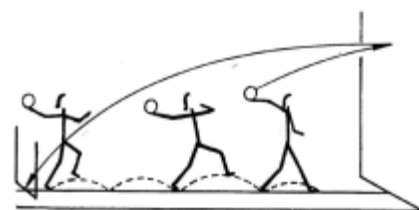
Durante questo test si sperimentano i lanci con una mano con cinque passi di rincorsa. Dapprima il braccio è teso all'indietro e la palla va lanciata sopra la testa in avanti.

Con una mano, lanciare la palla da pallamano contro la parete con cinque passi di rincorsa. Iniziare con il braccio teso indietro. Il punto di partenza può essere scelto a piacimento. Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio e tra i due paletti. Eseguire un tiro con la sinistra e uno con la destra.



Criteri:

- Eseguire un tiro con la sinistra e subito dopo uno con la destra.
- Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio e tra i due paletti (distanza: 3 m).
- Cinque passi di rincorsa: ta-ta-tam-ta-tam.
- Il lancio avviene sopra la testa.
- Distanza minima tra la linea di lancio e la parete: ragazzi 9 m/ragazze 6 m
- Con braccio non di lancio: ragazzi 6 m/ragazze 4 m (braccio che non lancia la palla: distanza 2/3)



Osservazione:

- Più ci si trova vicini alla parete, più la palla va lontano dopo il rimbalzo.

Scheda descrittiva: 5.3 Tiro da pallamano

Scheda di valutazione: Livello 5 (U14/U16)

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO