

Giocare: Pallamano

I bambini devono poter giocare a pallamano nella sua forma finale già dal primo allenamento. Perciò vengono introdotti ai principali gesti tecnici: passaggio, ricezione e tiro.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-8 anni
- Livello di capacità: principianti



Obiettivi di apprendimento

- Acquisire e applicare la capacità di orientarsi senza avversari
- Imparare a passare e a intercettare la palla
- Tirare-colpire: migliorare la precisione
- Imparare a conoscere la pallamano

Allenamento: [Pallamano](#) (pdf)

Fonte: Nicole Gwerder, responsabile sport per i bambini, Federazione svizzera di pallamano



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO