

Pallamano – Palleggiare: La ditta di trasporti

In questo esercizio la palla va condotta con una sola mano e in modo preciso. L'obiettivo è di migliorare in modo ludico la capacità di resistenza e la velocità allo sprint.

Il primo bambino deve trasportare la palla da un cerchio fino al prossimo e lasciarla lì. Corre indietro, «batte il 5» al compagno per farlo partire.

Il secondo bambino porterà la palla nel prossimo cerchio e via di seguito. Se la palla si trova nell'ultimo cerchio bisogna trasportarla nel penultimo, ecc., fino a quando la palla sarà nuovamente nel primo cerchio.



Variante

Più difficile

Con la mano «debole».

Materiale: palloni diversi, coni, paletti, cerchi

Fonte: [G+S-Kids – Pallamano: Lezione 7 «Imparare a giocare 2»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO