

# Ritmo – Discipline sportive: Pallamano – Finta laterale

Durante questo esercizio gli allievi devono prendere il pallone al volo, ricadere senza perdere l'equilibrio e evitare l'infrazione di passi.

Ricaduta a piedi pari a sinistra di fronte al difensore. Passo veloce a destra e passo a sinistra in direzione della rete. Sequenza dei passi: «ricaduta a piedi pari – passo laterale a destra – stacco a sinistra». Modo di procedere:



- L'allenatore sostiene il movimento scandendolo verbalmente o con il tamburello: «iamm-ta-tam».
- La successione dei passi può essere insegnata senza il pallone anche ricorrendo a sussidi didattici (cerchi, paletti, plinto).
- Palleggiando: il pallone deve essere preso al volo prima di tornare a terra.
- Esecuzione dopo un passaggio: il pallone deve essere preso al volo prima dell'atterraggio.

**Musica:** accompagnamento acustico verbale o con il tamburello: «iamm-ta-tam».

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO