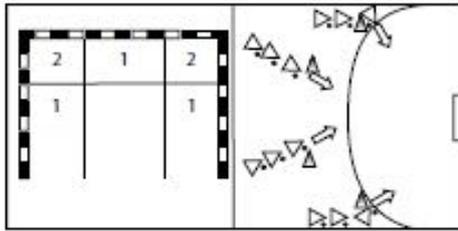


Pallamano – Tirare: Raccolta punti

Ci sono diverse possibilità per tirare in porta. La più diretta non è necessariamente la migliore. Questo esercizio privilegia i tiri eseguiti dalle posizioni esterne.



Descrizione dei simboli

△ Attaccante	▲ con	← Tiro
△ Attaccante con palla	▬ Cassone	⌞ Paletto
○ Difensore	▬ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	⊞ Carrello dei palloni

Ogni allievo lancia il maggior numero di volte la palla da tutte le posizioni nella stessa rete. Ogni tiro riuscito equivale a dei punti: si/de in alto 2 punti; in alto al centro/sin, di lato/de-di lato 1 punto. Se il giocatore riesce a tirare dalle posizioni esterne a sinistra o a destra i punti ottenuti possono essere moltiplicati per due. Chi ottiene il punteggio più alto?

Varianti

Più facile

- Ogni tiro in porta equivale a un punto; nella zona esterna vale doppio

Più difficile

- Tirare solo mentre si salta.

Materiale: palloni da pallamano, reti di pallamano o tappetoni con zone di lancio, corde o nastro adesivo colorato, coni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO