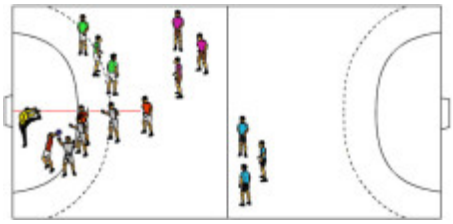
Pallamano – Giocare: Cinque squadre e una porta

Questo esercizio stimola le capacità tattiche in attacco e in difesa. In poco tempo gli allievi devono realizzare il maggior numero possibile di azioni.



Formare cinque squadre di un minimo di tre giocatori. Dimezzare la superficie della porta. La squadra A è a riposo. La squadra B attacca la squadra C sul lato sinistro della zona della porta, poi tocca alla squadra D contro la squadra E sul lato destro.

Le squadre sono sostituite dopo ogni azione. Duelli seguenti: A contro B, C contro D, E a riposo, ecc. Quale squadra riesce a segnare il maggior numero di reti?

Variante

La squadra che subisce una rete resta in difesa sul lato in cui si trova; quella che ha segnato cambia lato e esegue subito un nuovo attacco.

Fonte: Marcel Tobler, Capodisciplian G+S Pallamano

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO