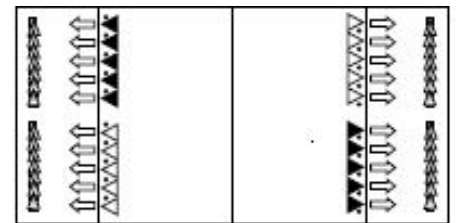


Pallamano – Tirare: Lanci dalle panchine

In questo esercizio i bambini devono colpire il maggior numero di oggetti. In questo modo imparano a tirare con precisione e rapidità.



Descrizione dei simboli

△ Attaccante	▲ cono	→ Tiro
△ Attaccante con palla	■ Cassone	⇄ Palletto
○ Difensore	▬ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	⊞ Carrolio dei palloni

Formare due gruppi, ognuno dei quali prende una panchina e la dispone davanti alla parete frontale. Entrambi i gruppi si posizionano su una linea da dove lanciano le palle contro gli oggetti disposti sulla panchina. Quale dei due gruppi riesce per primo a far cadere tutti gli oggetti dalla sua panchina?

Variante

Più facile

- Ridurre le distanze.

Più difficile

- Aumentare la distanza, tirare con la mano più debole.

Materiale: palloni da pallamano, panchine o cassoni, coni, clavette o palloni medicinali

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO