

Pallamano: Palleggiare, passare e prendere

Come gli altri grandi giochi con la palla, anche la pallamano esige una padronanza dei dribbling, dei passaggi e delle ricezioni. Il perfezionamento di questi elementi chiave va realizzato di preferenza durante dei piccoli giochi.

Palleggiare è un'azione fondamentale per avvicinarsi alla porta. I giocatori non possono effettuare più di tre passi con il pallone fra le mani. Questi tre esercizi si basano su questo movimento e su una buona difesa del pallone.

→ [Esercizi: Palleggiare](#)

I passaggi sono alla base del gioco! Ma è necessario che i giocatori sappiano lanciare la palla, smarcarsi e recuperare la palla. Gli esercizi seguenti sono adatti per esercitare questi aspetti.

→ [Esercizi: Passare e prendere](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO