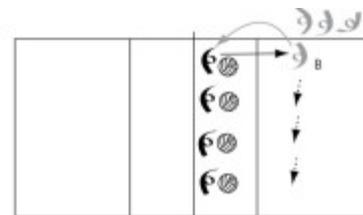


Pallamano: Percorso di bagher

Esercizio per eseguire dei bagher corretti alla persona che si trova a rete e poi spostarsi di lato.

Il giocatore B entra in campo dalla zona laterale e rinvia la palla passatagli dal giocatore a rete A con un bagher, dopodiché si sposta verso sinistra e rinvia la palla successiva con un bagher. Chi riesce in tre manche a rinviare il maggior numero di palle al giocatore a rete?



Osservazione:

Punti fondamentali della tecnica

- **Posizione rispetto alla palla:** corpo dietro la palla.
- **Come si tocca la palla:** colpire la palla sul prolungamento dell'asse longitudinale con gli avambracci disposti a formare un'unica superficie.
- **L'impulso:** controllo del gioco e del bersaglio al di sopra dell'asse delle spalle, in avanti-verso l'alto a partire dalle gambe (angolo braccio-tronco rimane pressoché costante).

Intenzioni dell'azione durante il bagher

- Mantenere la palla in gioco per poter costruire il nostro gioco.
- Offrire spazio e tempo al compagno.
- Offrire tutte le possibilità al compagno.

Varianti

Controllare lo spostamento con dei coni (zig zag)

più difficile

- Il giocatore a rete lancia alternativamente una palla corta e una lunga.
- I giocatori a rete possono aumentare il livello di difficoltà attraverso delle battute difficili.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO