

# Pallamano: Tiro in appoggio

Il tiro in appoggio è la prima tecnica da acquisire e poi da applicare nel gioco. In questa lezione l'accento è posto anche sulla sequenza di passi e sull'appoggio della gamba al momento di effettuare il tiro.

[Lezione «Tiro in appoggio»](#) (pdf)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO