

Pallamano – Portiere: La trottola

Questo esercizio di coordinazione con la palla migliora gli spostamenti rapidi e il senso di orientamento.



Due giocatori sono uno accanto all'altro. Uno lancia la palla in alto, corre attorno al compagno e poi ritorna nella posizione iniziale, dove riprenderà la palla.

Fonte: Gautschi, R. (2006). Insetto pratico «mobile» 22/2006: Pallamano. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ