

Pallamano – Portiere: Tiri in porta

Un riscaldamento classico per il portiere da eseguire con tutta la classe. Questo esercizio migliora la capacità di reazione, rafforza la fiducia nei propri mezzi e rende i movimenti più automatici.



I giocatori si dispongono dietro la linea del tiro di rigore, formando due colonne. Ogni giocatore ha un pallone. Uno dopo l'altro, essi tirano i palloni in porta.

Quelli della prima batteria mirano l'angolo in alto a destra della porta, mentre quelli della seconda l'angolo sinistro in alto, poi quello in basso a destra e in basso a sinistra.

Informazione: il portiere deve essere pronto quando il tiratore fa il suo movimento.

Osservazione metodologica: il portiere trae benefici dall'esercizio solo se i giocatori eseguono tiri precisi. Distanza fra i tiratori e il portiere: da 6 a 7 metri. Il criterio per riuscire un tiro è la precisione e non la potenza.

Fonte: Gautschi, R. (2006). Praxisbeilage «mobile» 22/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO