

Pallamano – Portiere: Domatore di palloni

Questo esercizio aiuta a migliorare il gioco di gambe e di piedi del portiere e la precisione dei passaggi dei giocatori.



Da tre a cinque giocatori sono posizionati sulla circonferenza di un cerchio. A turno lanciano la palla verso il centro del cerchio, dove un portiere deve parare con i piedi. Si può giocare anche con un pallone di gommapiuma. Perché? Accelerare il movimento delle gambe, parare i tiri con i piedi.

Variante

al centro del cerchio ci sono tre palloni medicinali, che i giocatori cercano di colpire con dei tiri. Il portiere deve evitare che vengano colpiti.

Materiale: softball, pallone medicinale

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO