

Pallamano – Portiere: Mille tiri

Il portiere deve far fronte a dei tiri provenienti da diverse angolazioni. In questo modo migliora le sue capacità di reazione e di anticipazione.



Sette, otto giocatori sono disposti su un cerchio e girano le spalle alla porta, posta al centro del cerchio. Uno dopo l'altro, gli allievi compiono mezzo giro su sé stessi e lanciano i palloni in porta. Per evitare dei vuoti, è opportuno dare loro dei compiti di coordinazione, da svolgere dopo che hanno lanciato la palla.

Informazione: possibile anche con un'altra forma di tiro se gli allievi non lo padroneggiano ancora.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP