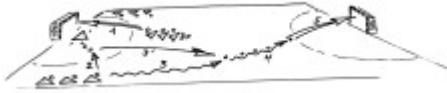


Pallamano – Velocità: Il funambolo della porta

Negli sport con la palla come la pallamano, la velocità delle azioni offensive e difensive nonché la capacità di cambiare immediatamente direzione sono decisive. Un esercizio per allenare azioni veloci.



Un attaccante lancia tre palloni in porta e il portiere (A) cerca di pararli. Successivamente A riceve una palla che gli è stata lanciata dall'ala destra (B). A rilancia il pallone che viene poi ripreso da B a metà campo circa. B effettua uno sprint veloce e giunto alla linea dell'area di porta opposta, effettua un tiro a rete.

Variante

più difficile

Assegnare dei compiti aggiuntivi al portiere prima che riceva il passaggio.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO