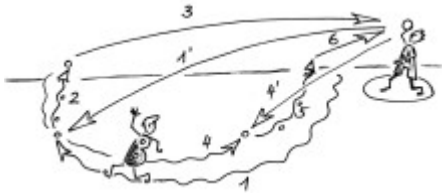


# Pallamano – Velocità: La mezza luna

Nella pallamano la velocità d'azione e un buon tempismo sono fattori centrali per essere efficaci. Un esercizio per allenare questi elementi in modo mirato.



A coppie. A si posiziona sul lato destro del campo. B si muove lungo la linea dell'area di porta. A gli lancia la palla, che B gli ripassa quando arriva all'estremità del semicerchio. Successivamente B scatta lungo il semicerchio verso la parte sinistra del campo, dove riceve di nuovo la palla e quando arriva all'altra estremità del semicerchio la ripassa ad A.

**Osservazione:** B non si gira verso A ma verso la porta come durante le partite.

## Variante

### più difficile

A si sposta camminando oppure A e B si muovono entrambi lungo il cerchio.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO