

Pallamano – Tirare: Palla al cassone

Dopo ogni tiro riuscito, la squadra toglie un elemento di cassone. L'obiettivo di questo esercizio è di stimolare gli allievi a tirare con maggior precisione.



Formare due squadre. Invece delle porte di pallamano vengono utilizzati due cassoni. Ogni volta che con la palla si colpisce il cassone, togliere uno dei cinque elementi di cui è composto. Quale squadra riesce a togliere il maggior numero di elementi al cassone?

Varianti

Ogni squadra ha a disposizione due cassoni.

più facile

Senza levare gli elementi del cassone.

più difficile

- Colpire il cassone facendo prima rimbalzare la palla per terra.
- Sono validi solo i tiri diretti (la palla non rimbalza prima sul pavimento).

Materiale: Cassoni

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