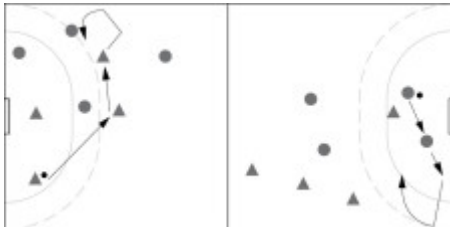


Pallamano – Tirare: Palla al muro

Un esercizio da svolgere in gruppo per allenare la tecnica di tiro e favorire il gioco di squadra. Si segna un punto quando la palla dopo aver rimbalzato sul pavimento tocca la parete avversaria.



Descrizione dei simboli

- , ▲ - giocatori
- - palla
- - traiettoria della palla
- - direzione del gioco
- - tiro in porta
- ~ - giocatore che palleggia

La palestra viene divisa a metà (ev. in tre terzi) e in ogni campo giocano due squadre di quattro (o cinque) giocatori. Ogni squadra deve difendere la propria parete, poiché il gioco consiste nell'assegnare un punto quando la palla, lanciata verso il pavimento rimbalza contro la parete e poi cade di nuovo a terra. Se un avversario riesce a prendere la palla prima che questa cada a terra, il punto non viene assegnato e il gioco continua.

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