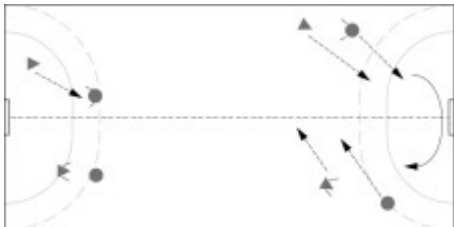


## Pallamano – Difesa: Respingere l'attaccante

In questo esercizio si impara a spingere l'attaccante verso i lati del campo.



Un attaccante tiene le mani dietro la schiena e corre dal centro del campo in direzione della porta. Un difensore, tenendo le braccia tese, cerca di spingere l'attaccante verso i lati del campo. Poi invertire i ruoli.

---

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