

# Pallamano – Tirare: L'incrocio

In questo esercizio, la palla viene lanciata dopo essersi incrociati con il compagno.



Due giocatori sono disposti ad una distanza di tre metri l'uno dall'altro. Il giocatore A corre e riceve la palla dal compagno B. Subito dopo A la ripassa a B, il quale incrocia A e tira la palla in porta con un tiro in elevazione.

**Osservazioni:** Il passaggio della palla può avvenire in due modi. Il primo consiste nel passare la palla compiendo un mezzo giro dalla parte in cui viene lanciata, guardando sempre il compagno. Il secondo, invece, nello spostarsi sempre lateralmente e tendere il braccio mentre si passa la palla al compagno. Quest'ultima tecnica è più impegnativa, poiché i due giocatori non si vedono frontalmente. Nelle scuole si consiglia di insegnare la prima tecnica descritta.

## Variante

### più difficile

Un giocatore (ad es. il docente) assume il ruolo di difensore. Il suo compito non è di intercettare i passaggi, ma di costringere gli attaccanti a passarsi la palla in modo preciso.

---

Fonte: Gautschi, R. (2006). Insetto pratico «mobile» 22/2006: Pallamano. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0