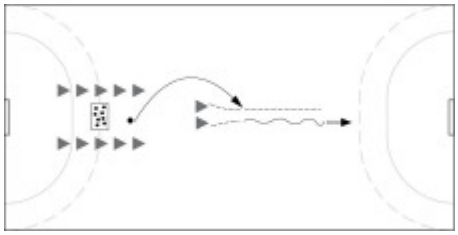
Pallamano – Contropiede: Contrattacco-duello

Esercizio di contrattacco a coppie. Uno attacca e l'altro diffende il suo campo per fare dei punti.



Due allievi, uno di fianco all'altro, sono rivolti di spalle al docente, il quale si trova ad una distanza di circa tre metri da loro. L'insegnante lancia la palla al di sopra degli allievi e non appena questi ultimi scorgono la palla in aria, scattano, per entrarne in possesso. Chi dei due riesce a prendere la palla, diventa attaccante e inizia l'azione di contropiede. Il compagno invece sarà il difensore. La rete viene assegnata se la palla entra in porta senza toccare il cassone.

Variante

Un terzo giocatore (che non può tirare in porta) aiuta l'attaccante nell'azione offensiva.

Materiale: Elemento di cassone

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO