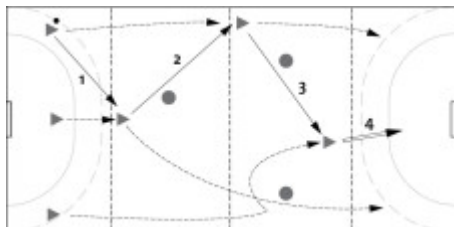


Pallamano – Contropiede: Gioco a zone

In questo esercizio si impara a prevedere e anticipare le azioni degli avversari.



Palestra divisa in diverse zone

Tre giocatori sono sulla linea dell'area di porta e iniziano il contropiede. Nella prima zona che devono attraversare, sono ostacolati da un difensore, nella seconda da due. Svolgere l'esercizio dapprima senza palleggiare, poi palleggiando.

Variante

Un difensore in ognuna delle tre zone.

più difficile

- In ogni zona ci sono due difensori.
- Passarsi la palla facendola rimbalzare sul pavimento.
- Limitare il numero dei passaggi.

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