

Pallamano – Tirare: Lanciare in aria

Questo esercizio combina il trampolino e la pallamano. Gli allievi tirano la palla dopo aver spiccato un salto sul trampolino.



Sulla linea dell'area di porta vengono posti un minitramp e un tappetone. Gli allievi corrono con la palla in mano, spiccano un salto a piedi pari sul trampolino e quando sono in aria, lanciano la palla mirando la parte alta della porta.

Varianti

- Da una panchina o da un cassone, saltare su una gamba sola e lanciare la palla.
- Posizionare un tappetone (sorretto dal proprio carrello) in verticale dietro la linea di tiro. Gli allievi devono spiccare un salto e lanciare la palla sopra il tappetone verso la porta.

Materiale: Trampolino, tappetone, ev. panchina

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