

Pallamano – Tirare: Corsa col carrello

Questo esercizio costringe gli attaccanti a far circolare la palla in modo intelligente prima di eseguire un tiro. I difensori devono invece saper leggere il gioco degli avversari per evitare di subire reti.



Due squadre giocano una contro l'altra. La squadra A si sparpaglia nel campo da gioco, mentre la B rimane fuori dietro la linea di partenza. I giocatori della squadra

B iniziano uno dopo l'altro a spingere in diagonale il carrello con le palle attraverso il campo da gioco sino alla linea del traguardo, cercando di evitare che altre palle vi entrino. Un giocatore della squadra A rimette sempre in gioco una nuova palla quando i compagni riescono a farne entrare una nel carrello.

I giocatori della squadra A possono fare al massimo un passo con la palla in mano. I passaggi sono autorizzati. Il gioco termina quando tutti i giocatori del gruppo B hanno spinto una volta il carrello. In seguito si cambia. Quale squadra si ritrova con il maggior numero di palle nel carrello?

Varianti

- Usare diverse palle (pallamano, pallavolo, tennis, softball)
- Compito supplementare per i giocatori inattivi della squadra B
- Definire una durata (ad es. max. 30 secondi)

Materiale: palloni da pallamano, carrello, palloni da pallavolo, tennis, calcio, softball

Fonte: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Insetto pratico «mobile» 53/2009: Pallamno. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO