Pallamano – Palleggiare: Rubapalle

I giocatori palleggiano ognuno per conto proprio in una zona delimitata (ad es. area di porta o area di 9 m, a seconda del numero di partecipanti). Due o tre giocatori senza palla cercano di sottrarne una. Se ci riescono il giocatore che se l'è fatta rubare diventa cacciatore.

Durante il gioco, l'allenatore fischia a distanze irregolari. Il fischio significa lasciare la palla per terra correre verso un altro pallone e ricominciare a palleggiare dall'altra parte del campo. Continuare a giocare.

Varianti

- assegnare dei compiti durante il palleggio (ad es. palleggiare una volta con la mano sinistra e una volta con la destra; dopo tre palleggi palleggiare fra le gambe, ecc.)
- al fischio, invece di appoggiare la palla a terra lanciarla in alto.

Fonte: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Inserto pratico «mobile» 53/2006: Pallamano. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO