Pallamano – Portiere: Parliamo di tecnica

Sono numerosi i libri dedicati alla tecnica del portiere di pallamano. Di seguito qualche elemento importante per la pallamano insegnata a scuola.

Posizione di base

Il portiere si posiziona all'incira a mezzo metro davanti alla porta (più è piccolo, più sarà davanti). Divarica normalmente le gambe, il peso del corpo è leggermente in avanti e ben suddiviso su entrambi i piedi in modo da poter reagire sia a destra sia a sinistra. Le braccia sono all'altezza del petto leggermente in avanti.

Spostamenti

Il portiere si sposta con piccoli pas chassé laterali, piatti, senza oscillare il centro di gravità. La sua traiettoria segue un semicerchio immaginario disegnato fra i due pali della porta. La posizione sul semicerchio è determinata dall'intersezione che collega il tiratore al centro della porta.

Con mani e piedi

I principianti cercano di deviare, o meglio, di controllare la palla con le due mani. Per i tiri in profondità, che vanno respinti con i piedi, il portiere deve piegare la gamba e orientare la punta del suo piede verso l'esterno.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO