

Pallamano – Passare e prendere: A colpi di testa

Riuscire un passaggio non dipende solo dal fattore precisione, ma soprattutto dal saper dosare la forza. Questo esercizio da eseguire in coppia pone l'accento sull'uso della forza durante i passaggi.



Due gruppi. Il giocatore A lancia la palla al compagno B, il quale gliela restituisce con un colpo di testa. Se A riesce ad afferrare la palla al volo viene attribuito un punto alla squadra.

Variante

Più difficile

Il giocatore B lancia la palla con un colpo di testa ad un terzo compagno.

Attenzione: se possibile giocare con una palla di gommapiuma o una softball.

Materiale: palloni di pallamano, ev. softball

Fonte: Gautschi, R. (2006). Praxisbeilage «mobile» 22/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ