

Pallamano – Passare e prendere: Passaggi in coppia

La ripetizione di passaggi variati migliora la precisione e la coordinazione. Durante l'esercizio i giocatori dispongono ognuno di una palla.



Due giocatori sono uno di fronte all'altro, ad una distanza di circa quattro, cinque metri. Entrambi hanno una palla ed eseguono i seguenti passaggi:

1. A passa la palla a B, facendola rimbalzare a terra. B, invece, la lancia direttamente ad A.
2. Come l'esercizio 1, ma alternando un primo passaggio diretto ad uno effettuato con rimbalzo.
3. A e B si passano contemporaneamente una palla con le mani e una con i piedi.
4. Come l'esercizio 3, ma i passaggi vengono eseguiti prima con la mano destra e poi con quella sinistra.
5. A lancia la palla in alto. Nel frattempo riceve una seconda palla da B, che la ripassa subito. Successivamente riprenderà la palla che aveva lanciato in alto. Svolgere l'esercizio senza interruzioni il più a lungo possibile. Più difficile: A e B hanno entrambi una palla che lanciano in alto e oltre a ciò si passano una terza palla.
6. Giocare in coppia con tre palloni. Prendere la palla con due mani e rilanciarla con una mano (tecnica di pallamano).

Fonte: Gautschi, R. (2006). Insetto pratico «mobile» 22/2006: Pallamano. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP