

# Pallamano – Passare e prendere: Palla assassina

In questo gioco basato sull'inseguimento vince chi riesce a passare e a prendere più rapidamente. Un esercizio che stimola la visione del gioco e la resistenza.



Quattro squadre, ognuna composta di cinque giocatori. Due squadre in ogni metà campo. In due minuti, la squadra A cerca di colpire il maggior numero di avversari. Il giocatore in possesso della palla può fare al massimo un passo. È vietato palleggiare.

## Varianti

- Idem con una Swissball o una softball.

## Più facile

- Tre passi autorizzati con la palla in mano

**Materiale:** palloni da pallamano, ev. Swissball o softball

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP