

Pallamano – Portiere: Tiro a segno

In questo esercizio il portiere difende un pallone medicinale posto su un cassone dai tiri degli attaccanti.



Come l'esercizio precedente, ma i palloni medicinali sono posti sui cassoni. I giocatori lanciano le palle di pallamano cercando di colpire i palloni medicinali e di farli cadere dal cassone. Un portiere cerca invece di intercettarli, parandoli sia con le mani, sia con i piedi.

Variante

Giocare con palloni di gommapiuma.

Materiale: Cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ