

## 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