Allenamento intermittente – Pallamano: Rapidi e reattivi

Frequenti cambi di ritmo, rapidi contrattacchi e potenti tiri in salto contraddistinguono la pallamano. Tutti elementi che si dovrebbero allenare con costanza riproducendo situazioni di gioco.

Nella pallamano si rivela utile un mix di diversi esercizi con e senza palla in combinazione con situazioni di duello per la palla o di tiri in porta. Nelle pause di corsa in scioltezza si possono svolgere compiti di carattere coordinativo (giochi di abilità, forme di palleggio a terra, passaggi).

Sforzo globale: da due a quattro blocchi di 6-15 minuti ognuno, con circa 10 minuti di pausa.

Allenamento intermittente – Pallamano: Esercizi e consigli (pdf)

Fonte: Hunziker, R. (2005) «inserto pratico» 6/2005: Allenamento intermittente. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO