

Street Games – Street handball: Riscaldamento – Palla seduta a squadre

In questo esercizio gli allievi giocano a palla seduta. Ci si libera solo quando un giocatore della squadra avversaria viene colpito.



Fondamentalmente il gioco si basa sulle regole della palla seduta. È possibile correre con la palla solo fino alla linea centrale. Chi cattura direttamente la palla può correre fino alla linea di 3 metri dell'avversario. Chi è colpito aspetta sulla linea laterale e può essere liberato quando un giocatore della squadra avversaria viene a sua volta colpito.

Se in una squadra rimangono solo 3 giocatori, tutti i membri possono correre con la palla fino alla linea dei 3 metri. Si possono intercettare solo le palle che si trovano nella propria metà campo (tiro in sospensione).

Fonte: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO