

Pallamano: Tirare in porta

Segnare una rete è il sogno di ogni bambino. Questi esercizi offrono una moltitudine di situazioni per realizzarlo. Per evitare incidenti, si consiglia di eseguire dei tiri precisi ma non potenti.



Le tecniche di tiro nella pallamano sono numerose e alcune davvero molto spettacolari. Questo aiuto descrive lo svolgimento di tre tiri elementari.

→ [Consigli tecnici: Tirare](#)

→ [Esercizi: Tirare](#)

→ [Lezioni: Tirare](#)

Mentre fra i bambini è facile trovare dei candidati per difendere la porta, fra i più grandi la ricerca diventa più difficile. Senza contare che le ragazze raramente si offrono volontarie. I giocatori che si mettono a disposizione devono beneficiare di un allenamento che permette di acquisire capacità motorie specifiche al compito da svolgere.

→ [Consigli tecnici e esercizi: Allenamento per il portiere](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP