

Consigli tecnici

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

Tiro in appoggio con 3 passi

- Sequenza di passi per destrimani sì, de, sì con ritmo di passi lungo, corto, lungo.
- Durante la sequenza di passi ruotare la parte superiore del corpo, portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Gomito all'altezza delle orecchie, mano posizionata dietro la palla.
- Lanciare durante la fase di bloccaggio del terzo passo (v. foto).



Tiro in elevazione

- Destrimani: bloccare la corsa e slancio con la gamba di salto sinistra.
- Sollevare la gamba di slancio destra.
- In aria, ruotare la parte superiore del corpo, spalla di lancio e palla all'indietro.
- Lanciare la palla aprendo di scatto la parte superiore del corpo (v. foto).



Tiro in appoggio sopra la gamba non dominante

- Sequenza di passi per destrimani sì, de, sì con ritmo di passi lungo, corto.
- Al secondo passo ruotare la parte superiore del corpo e portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Lanciare quando si posa il piede destro per terra (v. foto).



Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband, pagg. 29, 37 e 53.