Lezione

Tiro in elevazione

Non è sempre facile riuscire a superare la difesa per sfidare il portiere. Il tiro in elevazione, esercitato in questa lezione, aggiunge una terza dimensione al gioco degli attaccanti e offre una nuova prospettiva.

Condizioni quadro

Durata: 45 minuti
Livello scolastico: dalla prima alla quarta media
Età: 11-15 anni
Principianti e avanzati
Acquisire, applicare

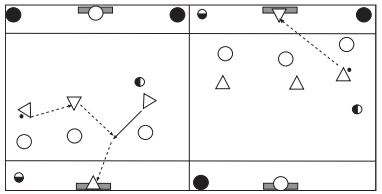
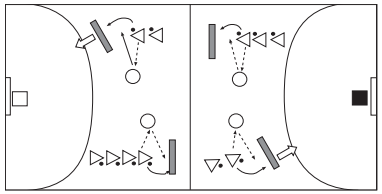
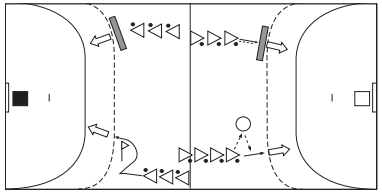
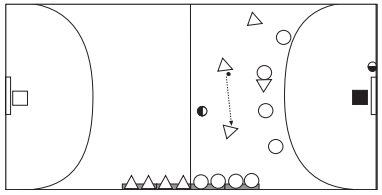
Obiettivi di apprendimento

- Conoscere la tecnica del tiro in elevazione.
- Mettere in pratica la forma globale del tiro in elevazione durante una partita.

Indicazioni tecniche – 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).

Descrizione dei simboli

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	**Palla-panchina** Formare sei squadre (A-F). Due squadre giocano una contro l'altra. Si ottiene un punto quando il re in piedi su una panchina rovesciata riesce a prendere la palla senza cadere. L'allievo che ha fatto il passaggio che ha permesso di segnare un punto diventa il nuovo re. Si gioca secondo le regole della pallamano.		4 panchine o parti superiori di cassoni, 2 palloni di pallamano 4 fischietti
Parte principale	10'	**Percorso di tiri in elevazione** Dopo un doppio passaggio, salire sulla panchina, palleggiare prima di scendere dalla panchina, doppio passaggio, salire sulla seconda panchina e tirare in porta. Due tiri in porta per ogni percorso. **Più facile:** salire sulla panchina senza passaggio. **Più difficile:** tiro in elevazione con la gamba «debole» (v. «Consigli tecnici»), per i mancini questo significa saltare con la gamba sinistra, slancio con entrambe le gambe.		Porte di pallamano o tappetoni, quattro panchine o parti superiori di cassoni, una palla per ogni attaccante.
	10'	**Allenamento a postazioni tiro in elevazione** Quattro postazioni: 1) tiro in elevazione su una panchina; 2) tiro in elevazione dopo una finta; 3) tiro in elevazione su una panchina dopo una serie di palleggi; 4) tiro in elevazione dopo un passaggio. Un portiere in ogni porta. **Più facile:** stessi esercizi su una panchina.		2 panchine, una palla per ogni attaccante, 1 paletto
Ritorno alla calma	15'	**Partita di pallamano 4+1** Si gioca su un piccolo campo con tre squadre: le squadre A e B della partita svolta nella parte introduttiva formano una squadra, C e D un'altra e E e F la terza. Le reti segnate con tiri in elevazione valgono doppio.		1 pallone di pallamano, 3 nastri colorati

Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband. pagg. 36-37.