

Pallamano: Gioco rapido sulla mezzaluna

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.

Tiro dalla mezzaluna

Perché? Migliorare la tecnica di tiro.

Come? Esercizio di coordinazione con salto; poi il giocatore si posiziona sulla linea di tiro e riceve il passaggio del compagno. Tiro in porta in salto, rullata e rapido spostamento all'indietro nella posizione di partenza. Due rapidi passi laterali a sinistra e indietro, secondo passaggio del compagno e nuovo tiro in porta.

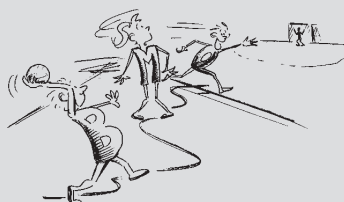
Durata: da otto a dieci secondi, 20 secondi di pausa con corsa in scioltezza con o senza palla o saltelli laterali in scioltezza sulla linea dei sei metri.

Contrattacco

Perché? Migliorare la tattica con esercizi in piccoli gruppi.

Come? Giochi di inseguimento e di presa della palla combinati con il contrattacco. Due squadre equilibrate (fino a 5:5) o una in superiorità numerica si affrontano in un gioco di inseguimento su uno spazio ridotto. Al segnale concordato la squadra in possesso di palla parte per un attacco in direzione della porta avversaria.

Durata: 15-20 secondi di gioco, poi a seguire contrattacco diretto. 30-40 secondi di pausa in corsa leggera fino alla posizione iniziale.



Salti in aria

Perché? Migliorare la forza di stacco.

Come? Serie di salti sulla panca. Salti in avanti a piedi uniti in diagonale al di sopra della panca, skipping veloce sul posto sollevando la gamba di stacco sulla panca. Salti alternati in diagonale sulla panca con atterraggio sulla gamba opposta. Dalla posizione a gambe divaricate salto ed atterraggio a piedi uniti sulla panca, con nuovo salto alla posizione a gambe divaricate.

Durata: da otto a dieci secondi; quindi tiro con consegna tecnica o breve scatto di cinque metri. 20 secondi di pausa con corsa leggera.

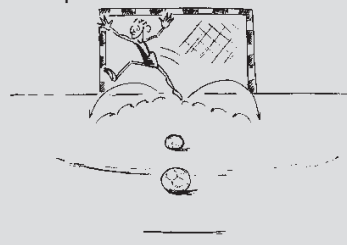
Fra i pali

Perché? Migliorare il gioco di gambe e di lancio per il portiere.

Come? L'allieva si dispone al centro della porta.

Movimento diagonale in avanti, atterraggio sulla gamba opposta con successivo passo laterale verso il centro della porta. Eseguire lo stesso movimento dall'altro lato. Dopo quattro ripetizioni scatto di quattro metri fino alla palla con primo lancio per il contropiede della compagna. Scatto di quattro metri per eseguire il passaggio per il contropiede della seconda compagna.

Durata: dieci secondi, poi 20 secondi di corsa in scioltezza con o senza palla.



Variare a piacimento

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.