

# Riscaldamento per la pallamano

## Prima fase: PREPARAZIONE CARDIO-RESPIRATORIA

- Palleggiare avanzando prima camminando e poi di corsa.
- Tutti gli allievi palleggiano a terra una palla spostandosi liberamente nella palestra. Quando il docente grida un numero, i ragazzi devono formare il più velocemente possibile dei gruppi, ognuno composto di un numero di giocatori equivalente a quello dichiarato dal docente. Chi rimane fuori deve compiere un giro veloce di campo palleggiando, come "penitenza".

## Seconda fase: PREPARAZIONE ARTICOLARE E MUSCOLARE

- A coppie con un pallone. Passaggi frontali a due mani sul posto, aumentando la distanza.
- A coppie con un pallone. Passaggi frontali a una mano sul posto, aumentando la distanza. Eseguire sia con la mano destra sia con la mano sinistra.
- Di fronte a una parete, lanci di una palla a due mani e a una mano riprendendo la palla prima a due mani e poi a una mano.
- Di fronte a una parete, a distanza colpire con la palla un segnale precedentemente determinato, con la mano forte, poi ripetere con l'altra mano
- A coppie esercizi per addominali, dorsali, arti superiori e inferiori preferibilmente utilizzando il pallone.
- In sei, disposti in un cerchio piuttosto largo. Alternare passaggi secondo la sequenza 1-3-5 e 2-4-6 sia da fermi (**Figura 1**) che con lo spostamento in avanti di tre passi. In quest'ultimo caso tornare subito nella posizione iniziale in cerchio (**Figura 2**).

Figura 1

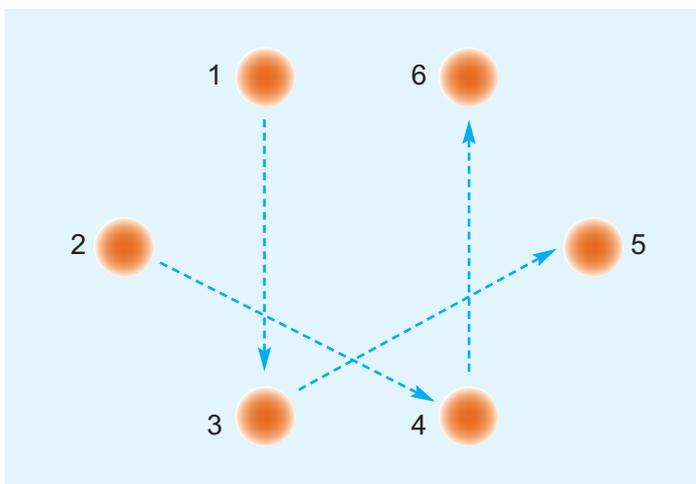
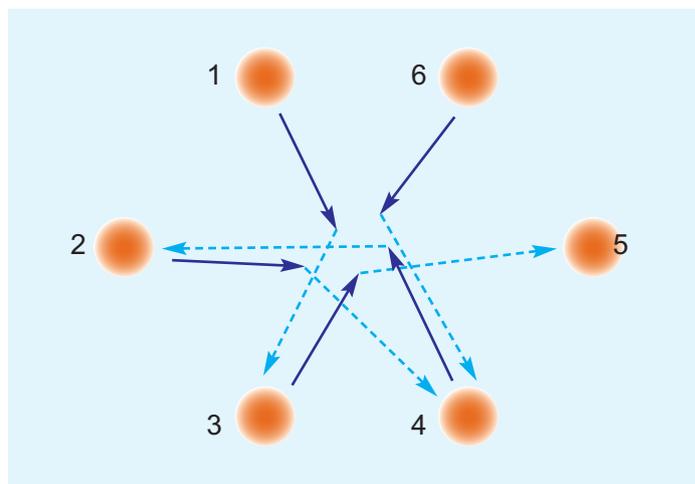


Figura 2



-----> percorso palla  
—————> percorso giocatore

### Terza fase: PREPARAZIONE SPECIFICA

- Esercizi di *ballhandling* (manipolazione della palla) usando anche palloni diversi (palline e palle da pallavolo, pallacanestro).
- A coppie, con un pallone a distanza di circa 10-12 metri. Dopo tre appoggi (per i destri piede sinistro, destro, sinistro) tirare la palla al compagno.
- Disposizione a quadrato: lanciare la palla in senso orario e/o antiorario, spostandosi verso il posto nel quale si lancia la palla (**Figura 3**). Lo stesso si può fare con lanciando la palla sulla diagonale spostandosi poi in senso orario (1 va al 3, poi al 4; 2 va al 4 e poi all'1) (**Figura 4**).

Figura 3

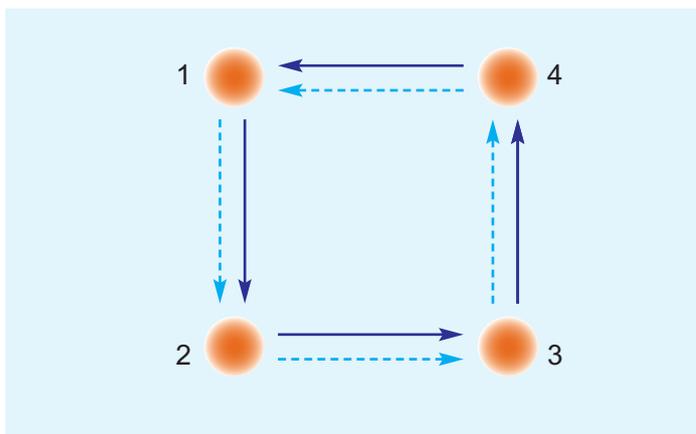
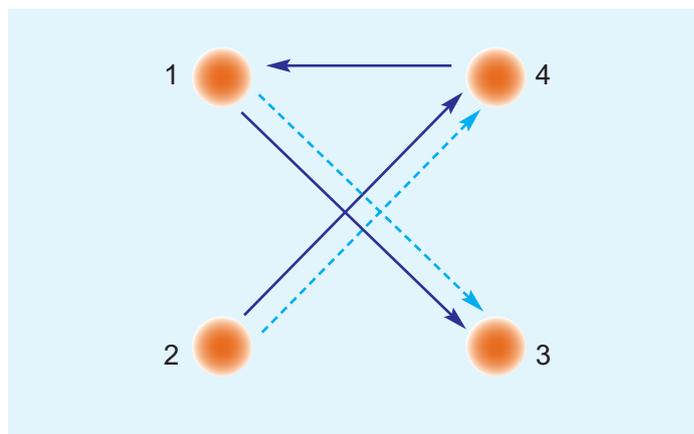


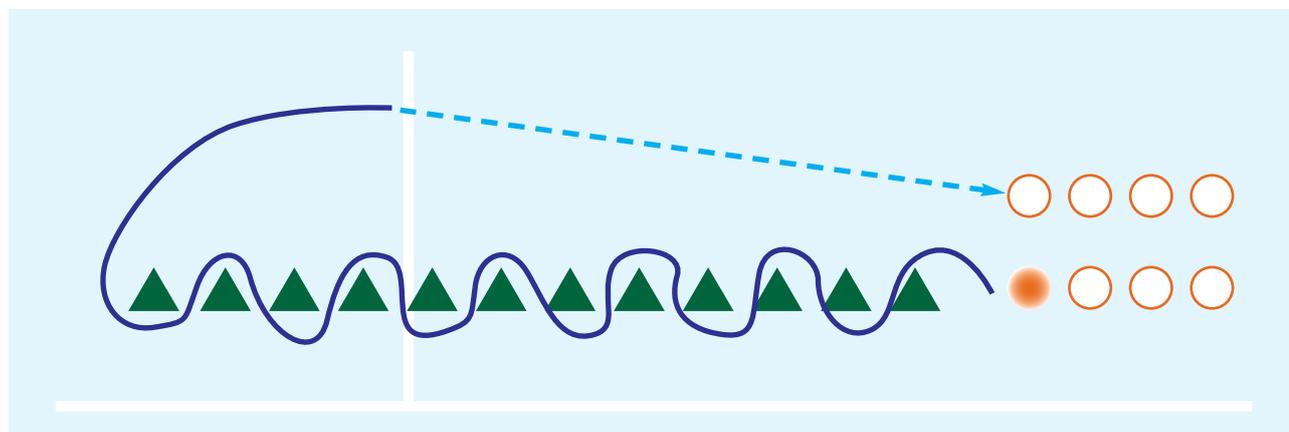
Figura 4



-----> percorso palla  
—————> percorso giocatore

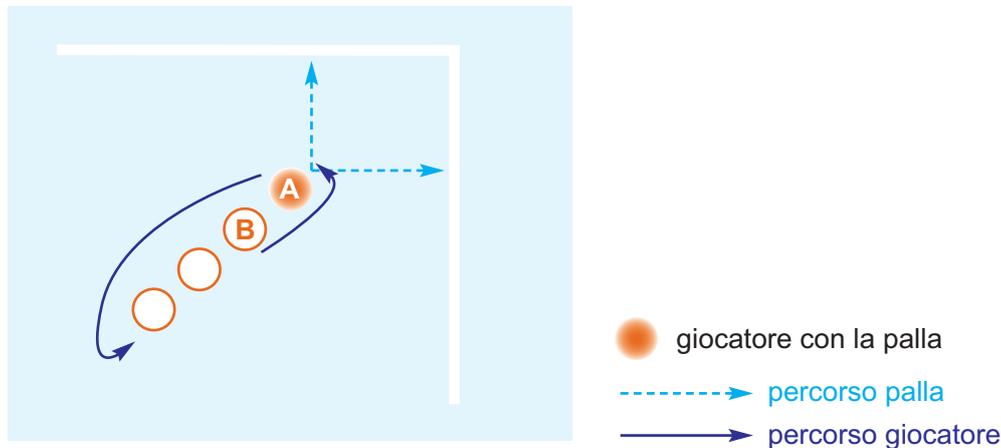
- A coppie, con un pallone a distanza di circa 10-12 metri. Dopo tre appoggi (per i destri piede sinistro, destro, sinistro) tirare la palla al compagno.
- Due file di fronte a un percorso a slalom con 10 coni disposti sul lato lungo della palestra. Eseguire uno slalom tra i coni, girare intorno all'ultimo cono, correre in palleggio fino alla metà campo, dove si interrompe il palleggio, ma non la corsa, e si effettua un passaggio lungo al primo della fila in attesa che si riposizioni nella fila che ricomincerà il percorso a slalom (**Figura 5**).

Figura 5



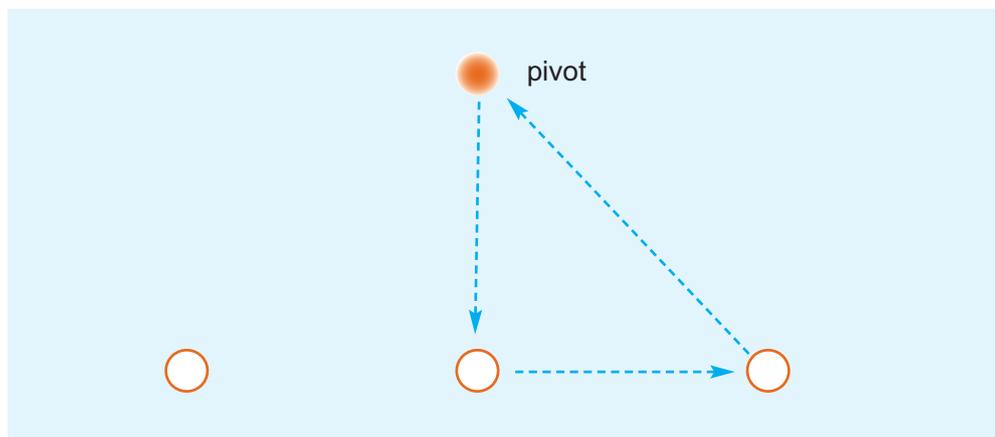
- Due file (o quattro) a ogni angolo della palestra a distanza di circa 3 metri. Il primo di ogni fila (A) ha una palla e la tira a una mano contro una parete e va in coda. La palla viene presa, dopo un rimbalzo a parete, dal secondo della fila (B), che nel frattempo è avanzato. Quest'ultimo la lancia la palla all'altra parete e corre a rimettersi in fila. Così di seguito tutti i componenti la fila (**Figura 6**).

**Figura 6**



- Disposizione a triangolo con due palle disposti così: tre su una linea, uno di fianco all'altro a una distanza di 3-4 metri e uno di fronte come vertice del triangolo a 5-6 metri di distanza. Il centrale distribuisce, ogni volta che riceve il pallone dal compagno di fronte (pivot) una volta a destra e una volta a sinistra. Gli esterni passano sempre palla al pivot, il quale a sua volta la passa sempre al centrale (**Figura 7**).

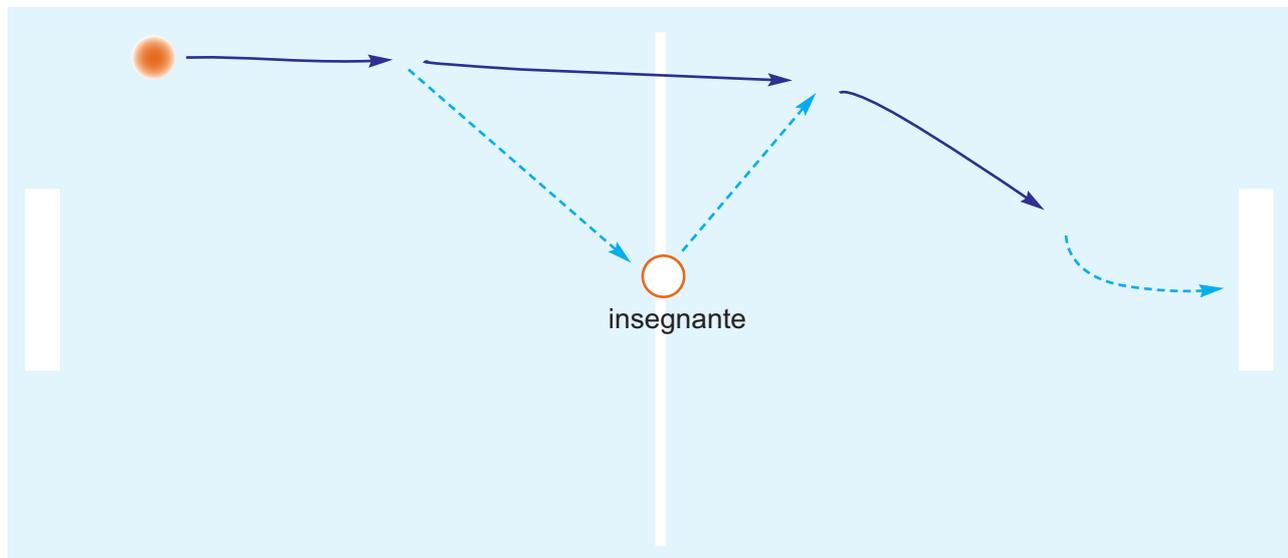
**Figura 7**



- Una fila in partenza dall'angolo; il primo parte in slalom tra una decina di coni, superato l'ultimo si gira ed effettua una conversione a U attaccando verso la porta di partenza, salto e tiro in sospensione. Ripetere dalla parte opposta.
- A coppie: partenza in corsa dalla linea di fondo, avanzando in palleggio effettuare tre passaggi. Chi riceve il terzo passaggio salta e tira in porta. Se si trova su una posizione molto arretrata può effettuare un solo palleggio per avvicinarsi alla porta.

- In fila da un angolo del campo, correre palleggiando, passaggio a un compagno o all'insegnante posizionato a metà campo e corsa verso la porta avversaria, ricezione in corsa della palla, salto e tiro in corsa. Eseguire anche dall'angolo opposto (**Figura 8**).

**Figura 8**



- I giocatori si dispongono dietro la linea del tiro di riga, formando due file. In porta c'è un portiere. Ogni giocatore ha un pallone. Uno dopo l'altro si tira il pallone in porta. Si può iniziare definendo anche il tipo di tiro: per esempio quelli di una fila mirano all'angolo in alto a destra o sinistra della porta, l'altra fila in basso a destra o sinistra.