

Piano della Lezione: Pallamano – Tecnica di Palleggio e Passaggio

Introduzione

Questa lezione di pallamano è progettata per sviluppare tecnica e precisione nei fondamentali di palleggio e passaggio. Si rivolge a un gruppo di 14 studenti e mira a migliorare coordinazione, collaborazione e visione del gioco. La lezione è strutturata per garantire il coinvolgimento attivo e progressivo degli studenti, senza tempi morti.

Materiali Necessari

- 8 palloni da pallamano (1 ogni 2 studenti)
- Coni per delimitare gli spazi
- Cerchi o pannelli per esercizi di mira

Struttura della Lezione

1. Riscaldamento (10 minuti)

1. Corsa leggera (3 minuti):
 - Corsa frontale, laterale e retro intorno al campo.
2. Esercizi di mobilità articolare (5 minuti):
 - Circonduzioni di spalle e braccia.
 - Rotazioni del busto, ginocchia e caviglie.

2. Tecnica Individuale (20 minuti)

Esercizio 1: Palleggio in Movimento (10 minuti)

Descrizione:

Si fanno 4 file da 4 persone si deve andare da un margine all'altro della palestra senza il bisogno di correre veloci ma stando molto attenti alla tecnica. Ognuno palleggia liberamente mantenendo una postura corretta (ginocchia leggermente piegate, testa alta, uso di tutta la mano).

Focus tecnico:

- Controllo del pallone
- Postura e movimenti fluidi

Esercizio 2: Palleggio a Zig-Zag tra i Coni (10 minuti)

Descrizione:

Gli studenti devono palleggiare passando tra una fila di coni, usando una mano dominante e poi alternandola. Alla fine del percorso, effettuano un passaggio veloce a un compagno.

Obiettivi:

- Controllo del pallone
- Precisione nei movimenti

3. Passaggi in Coppia (15 minuti)

Esercizio 1: Passaggi a Distanza Crescente (10 minuti)

Descrizione:

In coppie, gli studenti iniziano con passaggi a breve distanza (3 metri) e aumentano progressivamente fino a 8 metri.

Focus tecnico:

- Precisione nel passaggio
- Corretta ricezione con entrambe le mani

4. Circuito Tecnico Finale (20 minuti)

Organizzazione:

Il circuito è suddiviso in 3 stazioni, con rotazione ogni 3 minuti. Tutti gli studenti completano ogni stazione almeno una volta.

Stazione 1: Palleggio tra i Coni

- Lo studente palleggia a zig-zag attraverso una fila di 6 coni.
- Obiettivo: Controllo e precisione.

Stazione 2: Passaggio al Bersaglio

- Effettuare passaggi precisi per colpire un bersaglio posizionato a 5-7 metri.
- Obiettivo: Migliorare mira e potenza.

Stazione 3: Passaggi in Movimento

- Due studenti si scambiano passaggi laterali mentre si muovono lungo una linea.
- Obiettivo: Coordinazione in movimento.

5. Defaticamento (10 minuti)

1. Stretching statico per braccia, spalle e gambe.
2. Discussione breve: Riflettere sugli aspetti tecnici migliorati e su eventuali difficoltà incontrate. Nota per la Conduzione della Lezione

1. Usa un linguaggio chiaro e semplice durante la spiegazione degli esercizi.
2. Dividi il tempo in modo rigoroso per evitare pause inutili.
3. Correggi i compagni utilizzando frasi costruttive e mostrando interesse verso i loro progressi.