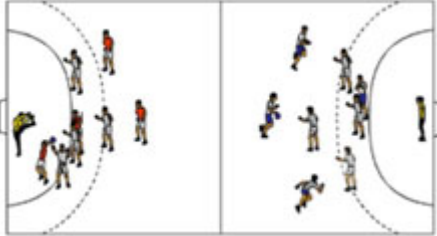


## Pallamano – Giocare: In porta

Questo esercizio permette a quattro squadre di giocare contemporaneamente su un campo.



Due squadre giocano un 4:4 con una sola porta. Dopo una rete la palla va alla squadra in attacco.

### Varianti

- attacco in superiorità numerica (4:3)
- sotto forma di gara: cambio dopo cinque attacchi. Chi segna più reti?
- inversione dei ruoli quando la squadra in difesa non subisce reti in tre azioni consecutive
- torneo: quattro squadre, partite di 5-10 minuti, semifinali, finale e piccola finale.

Fonte: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Insetto pratico «mobile» 53/2009: Pallamno. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP