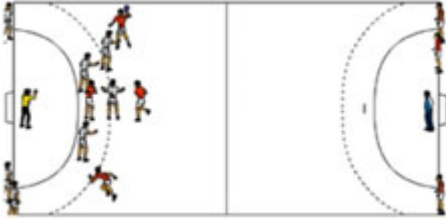


Pallamano – Giocare: Con due porte

Il gioco quattro contro quattro offre maggiori opportunità di tirare. Per garantire maggior ritmo, è il portiere che esegue le rimesse in gioco dopo una rete.



Due squadre ognuna di 4 giocatori più un portiere giocano una contro l'altra su tutto il campo da gioco. Dopo ogni rete non c'è la rimessa al centro della palestra ma è il portiere a rimettere subito in gioco la palla.

Le zone di cambio non si trovano lateralmente oltre il margine del campo, bensì dietro la porta agli angoli.

Varianti

- Adattare il numero di giocatori alle dimensioni della palestra. Non più di quattro giocatori per squadra
- Le reti segnate in contrattacco valgono doppio; utilizzare dei tappetini o delle sbarre come porte.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP