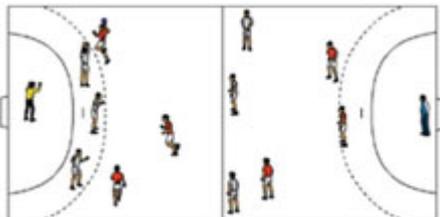


Pallamano – Giocare: 2 x 3:3

La posizione di ogni singolo giocatore è definita all'inizio di questo esercizio. All'attacco e in difesa vi sono ogni volta tre giocatori. In questo modo i giocatori possono concentrarsi completamente su un unico compito.



Ogni gruppo è composto di un portiere e di sei giocatori di campo, sparpagliati in modo tale che su ogni metà campo si trovino tre attaccanti e tre difensori.

I giocatori di campo giocano la palla al di sopra della linea centrale senza però uscire dalla loro zona, ciò che ogni volta dà vita ad un 3:3 su una metà campo.

Dopo una conclusione a rete, il portiere rimette la palla in gioco passandola ad un giocatore presente nella propria metà campo. Sostituire regolarmente i giocatori e utilizzarli anche su entrambe le metà campo.

Variante

A seconda delle dimensioni del campo e del livello dei partecipanti si può optare anche per un 2 x 4:4.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ