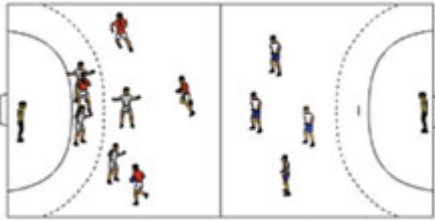


## Pallamano – Giocare: Forma brasiliana

Per risparmiare tempo al momento del cambio, questo esercizio prevede sempre che tre squadre siano in campo contemporaneamente, alternandosi nel ruolo di attaccanti e difensori.



Nelle varianti brasiliane, tre squadre giocando ininterrottamente le une contro le altre. Dimensioni delle squadre: 3-4 giocatori.

Posizione di partenza. Una squadra vicino all'area di porta e un'altra sulla linea centrale. Quest'ultima inizia ad attaccare con la palla verso una porta. Se riesce a segnare una rete, ottiene un punto e passa alla difesa di questa porta.

La squadra che prima della rete si trovava in difesa riceve la palla dal portiere e inizia subito ad attaccare in direzione dell'altra porta, difesa dalla terza squadra. Quale squadra riesce a segnare il maggior numero di reti dopo un certo numero di attacchi o dopo 5-10 minuti di gioco?

---

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