

# Federazione Italiana Giuoco Handball



**PALLAMANO**  
**DISCIPLINA OLIMPICA**

**Segreteria Generale**

**Roma, 1° dicembre 2022**

**Circolare n. 58/2022**

Alle Società Affiliate  
Agli atleti e tecnici  
Ai Signori Consiglieri Federali  
Ai Signori Revisori dei Conti  
Ai Comitati e Delegazioni Regionali  
Alle Delegazioni Provinciali  
Ai Settori Federali  
LORO INDIRIZZI

Oggetto: *Regolamento attività promozionale 2022/23.*

Il Consiglio Federale ha approvato, nella riunione del 29 novembre u.s., il Regolamento attività promozionale 2022/23, che si trasmette in allegato alla presente.

Distinti saluti.

Il Segretario Generale  
Adriano Ruocco





**ATTIVITA' PROMOZIONALE**

# **REGOLAMENTO DI GIOCO**

## PREMESSA

L'intensa attività di promozione costantemente sostenuta in questi anni dalla Federazione Italiana Giuoco Handball in stretta collaborazione con le Società Sportive, estesa a progettualità inclusive verso il mondo scolastico proposte da "SPORT e SALUTE" (Scuola Attiva) e dal "MINISTERO DELL'ISTRUZIONE" (Campionati Studenteschi) sviluppata nel rispetto delle linee guida del "CONI", grazie al costante contributo del Settore Tecnico Federale, si prefigge i seguenti obiettivi fondamentali:

- condividere nozioni per ampliare la pratica sportiva in generale, con particolare attenzione alle fasce di età comprese fra i 6 ed i 14 anni per la pratica della pallamano e fra i 6 ed i 19 anni per la pratica del beach handball;
- favorire l'avviamento alla pratica sportiva scolastica con modalità inclusive, semplici, adatte a ogni tipo di ambiente (indoor e outdoor);
- introdurre le basi tecniche idonee e più spettacolari del gioco della Pallamano affinché, grazie alla pratica in età scolastica, si agevoli il passaggio dei piccoli praticanti all'Attività Agonistica Giovanile Federale.

Analizzando e adattando proposte metodologiche in grado di plasmarsi, indipendentemente dagli spazi e dalle superfici, si è voluto proporre un percorso semplificato, in grado poter essere accolto in tutte quelle scuole e tutte quelle realtà dove la pallamano è ancora sconosciuta.

La formula scelta (**3+1** o **4handball**, ovvero 3+1 **junior** propedeutico alla pallamano e 3+1 **senior** propedeutico al beach handball) si adatta ed esalta la pratica anche su campi di piccole dimensioni e di ogni superficie, con linee dritte realizzabili semplicemente, prevedendo l'impiego di palloni piccoli e morbidi (soft o super soft, ma anche goalcha).

L'aspetto regolamentare per le gare, anch'esso semplificato, prevede modalità di gioco coinvolgenti ed inclusive, uniformi sia per la proposta dell'**Attività Promozionale Federale**, sia, da quest'anno scolastico, per i **Campionati Studenteschi**.

Modalità che sono già realtà per le Società Sportive, e per gli Organi Territoriali F.I.G.H. che, sempre più attenti, curano lo sviluppo della disciplina indoor e outdoor, soprattutto nella versione Beach Handball.

Vice Presidente F.I.G.H.  
Delegato Attività Promozionale e Giovanile  
Gianni CENZI

## **L'ATTIVITA' PROMOZIONALE: APPRENDIMENTO MOTORIO E CRESCITA DELLA PERSONA** (a cura della Commissione Tecnica Nazionale, Settore Formazione)

Il gioco è lo strumento principe attraverso il quale apprendere le competenze motorie e tecniche specifiche della pallamano e del beach handball, ma la pallamano classica e la sua versione su spiaggia non sono solo competenza tecnico-tattica. Sono anche fiducia in sé stessi, capacità di analizzare un contesto, partecipare attivamente alla vita di una piccola comunità.

Le modalità di gioco proposte (3+1 junior propedeutico alla pallamano in campo piccolo e 3+1 senior propedeutico al beach handball) consentono di coinvolgere appieno ciascun allievo, riducendo i tempi morti e incrementando il numero di azioni in cui ogni partecipante è parte attiva del gioco.

Aumenta il numero di possessi di ciascun allievo nell'unità di tempo giocato, con conseguente aumento del numero di palleggi, di passaggi, di tiri effettuati, di scelta degli spazi da attaccare di ciascun giocatore. Chi è senza palla dovrà continuamente lavorare sugli smarcamenti e sul rendersi disponibile e attivo nel gioco.

Allo stesso tempo, per la squadra in difesa, aumenta il numero di situazioni difensive in cui ciascun giocatore dovrà controllare l'avversario, provare a sottrarre un pallone, o intercettare un passaggio. Il numero ridotto di giocatori, abbinato alle dimensioni ridotte del campo, favorirà l'utilizzo di difese aperte, che permettano a ciascun giocatore di esprimere il proprio talento. Le difese con un giocatore marcato individualmente, e quelle piatte su una linea, sono fortemente sconsigliate.

In buona sostanza, giocare a numeri ridotti è uno strumento essenziale per la crescita tecnica e dello sviluppo del pensiero tattico di ciascun praticante, che diventa protagonista del gioco davvero in ogni momento della gara.

Non bisogna infatti dimenticare un aspetto fondamentale dell'attività in questa fascia d'età: la promozione del benessere personale delle allieve e degli allievi, attraverso la gioia nelle relazioni, la diminuzione degli stati d'ansia, l'eliminazione dei sentimenti negativi verso se stessi.

Compito pertanto di tutti gli attori dell'attività promozionale, in primis gli istruttori FIGH, ma anche i genitori e i dirigenti di club, è quello di creare un ambiente positivo attorno a tutti i praticanti, dai più piccoli ai più grandi, non enfatizzando la competitività, la ricerca del risultato a tutti i costi, l'idea che si giochi "contro" un avversario, piuttosto che "insieme" a lui.

Occorre promuovere invece le competenze emotive, comunicative e cognitive dei bimbi e dei ragazzi, facilitare la loro consapevolezza di sé, aiutandoli a gestire le emozioni e lo stress, accrescere la loro empatia verso gli altri, costruendo comunicazioni e relazioni efficaci tra loro e con gli adulti, stimolarne e affinare il pensiero creativo e il pensiero critico, affinché riescano assieme ad affrontare i problemi e a prendere buone decisioni autonome.

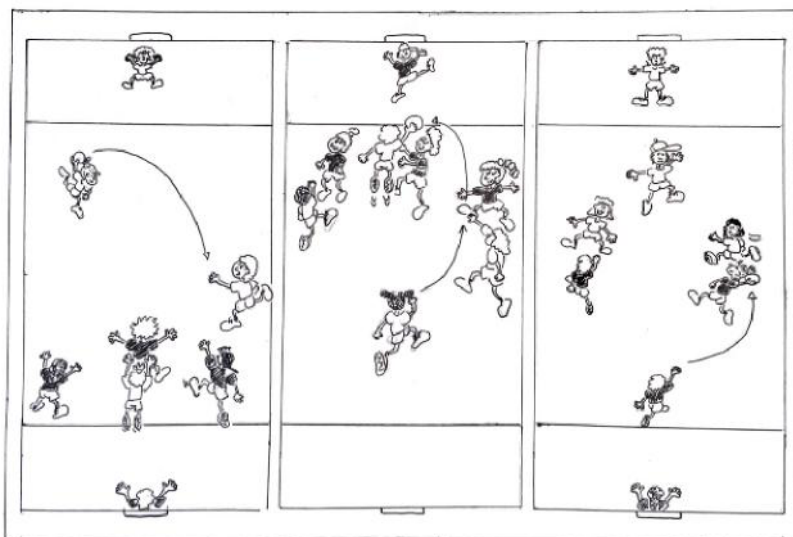
## ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA'

L'organizzazione di un evento promozionale potrà avvenire secondo due modalità:

- 1) L'Area o la Delegazione Regionale provvederà a predisporre un calendario di eventi concordato con le società già operanti nel territorio per l'organizzazione di tornei dedicati all'attività promozionale. In questo caso, le società a inizio stagione devono solo comunicare la loro disponibilità all'uso del proprio impianto, l'iscrizione a ciascuna tappa è facoltativa e non va realizzata nel momento di istituzione del circuito, ma precedentemente alla singola tappa, comunicando di volta in volta il numero di squadre iscritte per ciascuna categoria cui si intenda partecipare.
- 2) La singola società organizza, a stagione in corso, un torneo non compreso nell'iniziale circuito, specificando le categorie alle quali è rivolto, la data, gli orari, la sede. La società dà apposita comunicazione preventiva al delegato regionale o di area di riferimento, che inoltrerà tale informativa all'indirizzo [segreteria@figh.it](mailto:segreteria@figh.it) (Settore Territorio Promozione Scuola).

Si ricorda che l'attuale regolamento federale prevede la possibilità di organizzare manifestazioni per ciascun anno di nascita (U9-U10-U11-U12-U13-U14) per quanto riguarda il 3+1 junior e per quanto riguarda il 3+1 senior le stesse più l'U17 e U19, in base alle esigenze che di volta in volta dovessero manifestarsi. Per semplicità, sarà possibile suddividere l'attività tra primo triennio della scuola primaria (U9: 3+1 J e S), classi quarte e quinte (U11: 3+1 J e S), prime classi della scuola secondaria di primo grado (U12: 3+1 J e S), seconde e terze classi della scuola secondaria di primo grado (U14: 3+1 J S), prime, seconde e terze classi della scuola secondaria di secondo grado (U17: 3+1 S) e quarte e quinte classi della scuola secondaria di secondo grado (U19: 3+1 S).

Il principio-guida fondamentale è dare la possibilità di giocare a pallamano e a beach handball quanto più tempo possibile a quanti più allievi possibile. Per questo risulta indispensabile (laddove le strutture lo permettano) la creazione di più campi in parallelo: un unico fischio di partenza e di fine, permetterà a minimo 24 allievi di giocare in contemporanea. Questo permette a pieno regime di impiegare 6 squadre, mentre altre 6 riposano, e così via ogni 10-15-20 minuti.



Ciascuna squadra iscritta può avere massimo 7 giocatori nel 3+1 junior e 10 nel 3+1 senior. Questo significa che qualora un club avesse a disposizione più giocatori, dovrebbe iscrivere DUE squadre al torneo, piuttosto che avere giocatori fermi in panchina in partite di così breve durata.

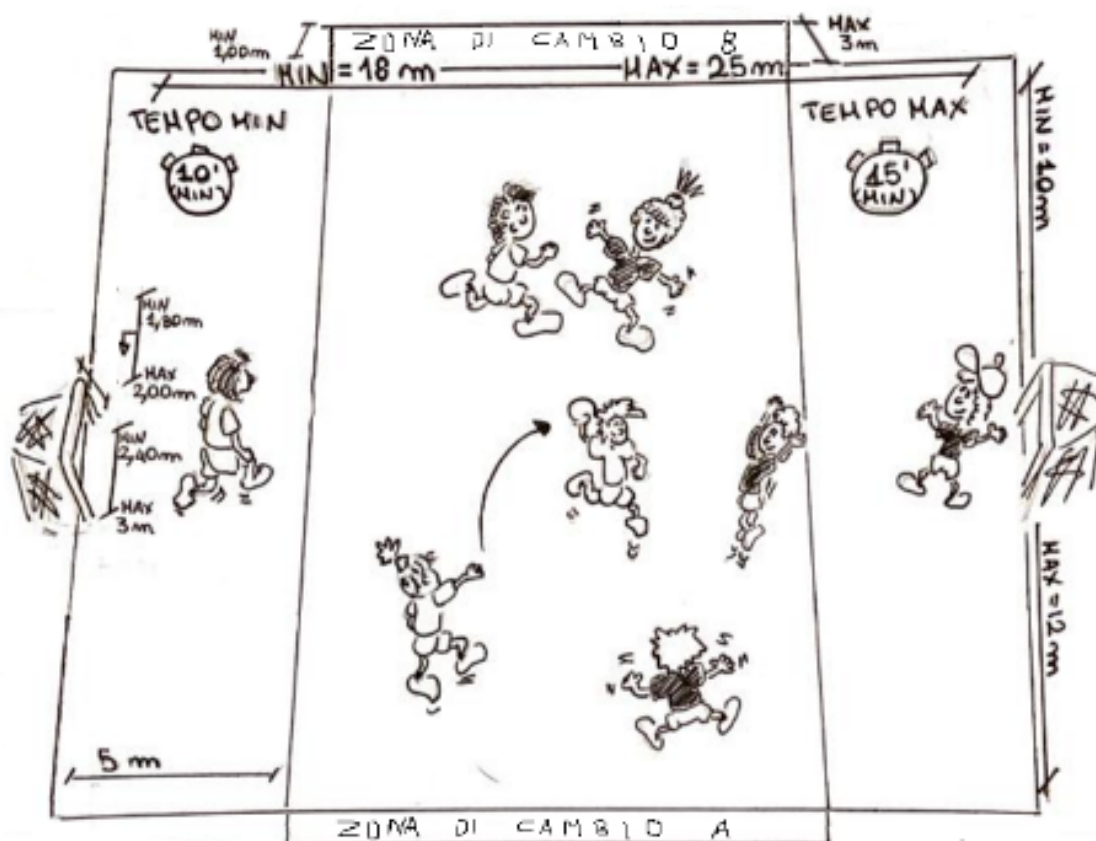
## IL TESSERAMENTO

Per partecipare all'attività promozionale occorre essere in possesso del certificato medico di idoneità generica alla pratica sportiva, ed essere tesserati. Sebbene dagli 8 anni in su sia possibile il tesseramento agonistico (con visita medica agonistica), dai 4 ai 13 anni è consentito il tesseramento TAP (modulo T18) per la pratica del 3+1 Junior, mentre per il praticare il 3+1 senior per i ragazzi che vanno dai 14 ai 19 anni è previsto il tesseramento BH (modulo T16).

Tuttavia, per le attività promozionali svolte all'interno del contesto scolastico, c'è la possibilità del tesseramento TAPS per tutte le scuole di ogni ordine e grado. Esso è un utile strumento per avvicinare in sicurezza all'attività federale tutti nuovi praticanti provenienti dal mondo della scuola.

### MODALITA' DI GIOCO 3+1 JUNIOR

- TEMPO UNICO DI GIOCO: min 10 max 15 minuti
- LARGHEZZA PORTA: min 2,40 max 3 metri
- ALTEZZA PORTA: min 1,60 max 2 metri
- AREA DI PORTA: linea dritta a 5 metri dalla porta
- AREE SOSTITUZIONE: larghe: min 1 max 3 metri, lunghe: la linea laterale tra le due aree, contrapposte
- DURATA DELL'ESCLUSIONE il tempo di una azione dalla ripresa del gioco, max 3 per ogni giocatore
- SHOOT OUT facoltativi alla fine della gara con i punti che incrementano il risultato



### **ETA' DELLA SCUOLA PRIMARIA (U9-U10-U11)**

- LARGHEZZA CAMPO: min 10 max 12 metri
- LUNGHEZZA CAMPO: min 18 max 25 metri
- PALLA supersoft 0 ( Trial soft 0)
- MASSIMO 7 GIOCATORI PER SQUADRA
- SQUADRE miste

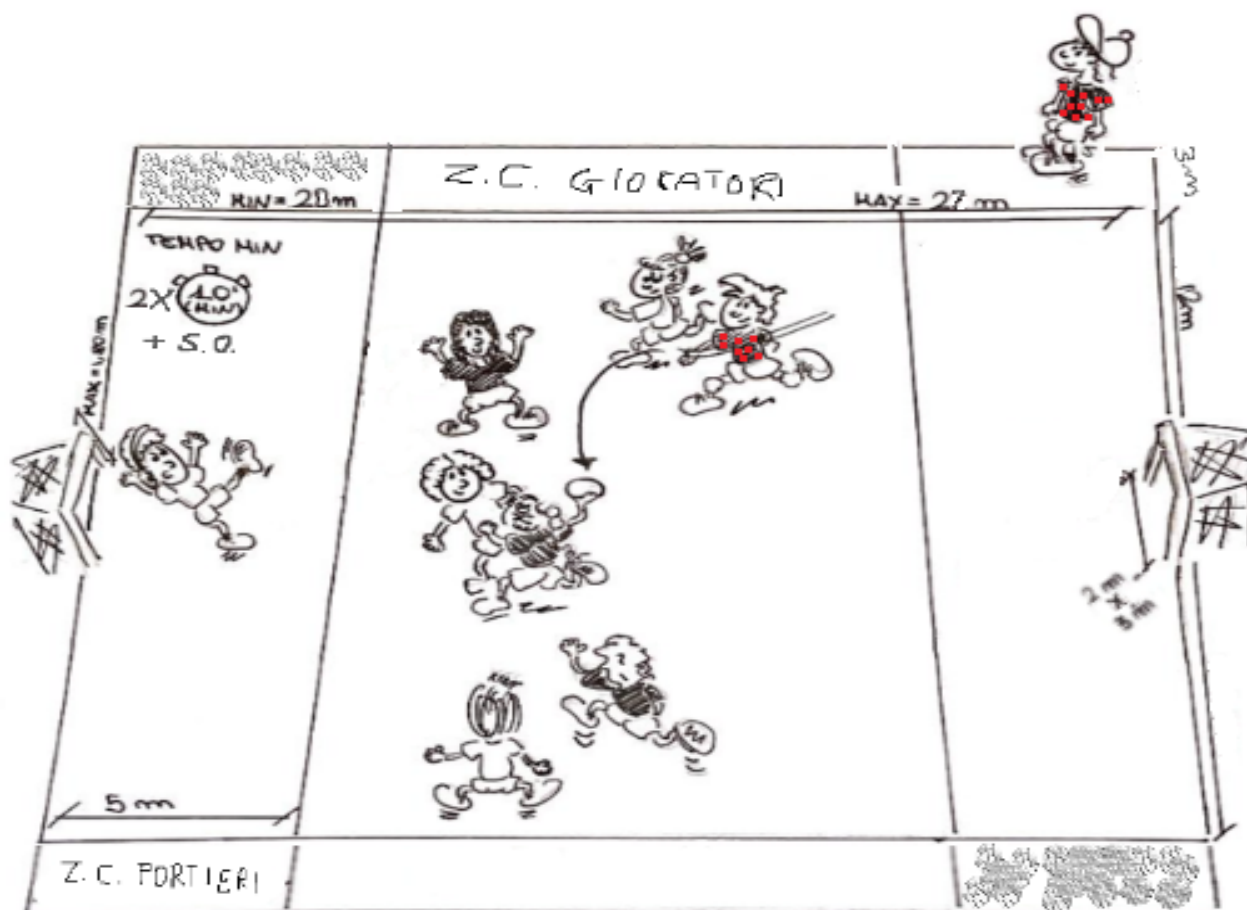
### **ETA' DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (U12-U13-U14)**

- LARGHEZZA CAMPO: min 10 max 12 metri
- LUNGHEZZA CAMPO: min 20 max 25 metri
- PALLA soft 1 (Trial Ultima 29-3)
- MASSIMO 9 GIOCATORI PER SQUADRA
- SQUADRE miste, maschili e femminili



### MODALITA' DI GIOCO 3+1 SENIOR

- TEMPO DI GIOCO: 2 Set da 10 minuti + Shoot out (ogni periodo ha punteggio a sè)
- AREA DI PORTA: linea dritta a 5 metri dalla porta
- AREE SOSTITUZIONE: larghe: min 1 max 3 metri, contrapposte
  - I giocatori di manovra entrano dalla linea laterale tra le due aree
  - I portieri entrano dalla linea laterale tra la linea di fondo e la linea dell'area
  - Tutti escono lungo tutta la linea laterale
- DURATA DELL'ESCLUSIONE il tempo di una azione dalla ripresa del gioco, max 1 per ogni giocatore
- RETI valgono 1 punto o 2 se:
  - Segnate dal portiere
  - Segnate al volo
  - Segnate in spin shot (360°)
  - Segnate in doppio mezzo spin shot (180° + 180°)
  - Il rigore quando accordato da un punto bonus, se trasformato da un punto supplementare





### **ETA' DELLA SCUOLA PRIMARIA (U9-U10-U11)**

- LARGHEZZA CAMPO: min 10 max 12 metri
- LUNGHEZZA CAMPO: min 18 max 25 metri
- LARGHEZZA PORTA: min 2,40 max 3 metri
- ALTEZZA PORTA: min 1,60 max 2 metri
- PALLA supersoft 0 (Trial soft 0)
- MASSIMO 10 GIOCATORI PER SQUADRA
- SQUADRE miste

### **ETA' DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (U12-U13-U14)**

- LARGHEZZA CAMPO: min 10 max 12 metri
- LUNGHEZZA CAMPO: min 20 max 25 metri
- LARGHEZZA PORTA: min 2,40 max 3 metri
- ALTEZZA PORTA: min 1,60 max 2 metri
- PALLA soft 1 (Trial Ultima 29-3)
- MASSIMO 9 GIOCATORI PER SQUADRA
- SQUADRE miste, maschili e femminili

### **ETA' DELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO (U15-U19)**

- LARGHEZZA CAMPO: almeno 12 metri
- LUNGHEZZA CAMPO: min 20 max 27 metri
- LARGHEZZA PORTA: 3 metri
- ALTEZZA PORTA: 2 metri
- PALLA Beach Handball
  - o Femmine e Misto taglia 1 (peso 290/330 gr circonferenza 50/52 cm)
  - o Maschi taglia 2 (peso 325/375 gr circonferenza 54/56 cm)
- MASSIMO 10 GIOCATORI PER SQUADRA
- SQUADRE miste, maschili e femminili

Modulo Organizzazione

Torneo Promozionale Territorio

Alla F.I.G.H.

Ufficio Scuola Università e Promozione

Mail: [tps@figh.it](mailto:tps@figh.it); [office@figh.it](mailto:office@figh.it)

**L'Area/Comitato/Delegazione Regionale** \_\_\_\_\_

**PRESIDENTE/DELEGATO** Cognome e Nome \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_ C.F. \_\_\_\_\_

Cell. \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

**Organizza per la Stagione 2022/2023 nelle seguenti categorie:**

| <b>CAT. 3 + 1 JUNIOR</b><br>(propedeutico Handball) | Misio | Femmine | Maschi | <b>CAT. 3 + 1 SENIOR</b><br>(propedeutico Beach Handball) | Misio | Femmine | Maschi |
|-----------------------------------------------------|-------|---------|--------|-----------------------------------------------------------|-------|---------|--------|
| Under 8                                             |       |         |        | Under 8                                                   |       |         |        |
| Under 9                                             |       |         |        | Under 9                                                   |       |         |        |
| Under 10                                            |       |         |        | Under 10                                                  |       |         |        |
| Under 11                                            |       |         |        | Under 11                                                  |       |         |        |
| Under 12                                            |       |         |        | Under 12                                                  |       |         |        |
| Under 13                                            |       |         |        | Under 13                                                  |       |         |        |
| Under 14 (solo scuole)                              |       |         |        | Under 14 (solo scuole)                                    |       |         |        |
|                                                     |       |         |        | Under 17 (solo scuole)                                    |       |         |        |
|                                                     |       |         |        | Under 19 (solo scuole)                                    |       |         |        |

L'impianto di giuoco dove verrà svolta l'attività è: \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

| <b>INCONTRO</b> | <b>GIORNO</b> | <b>ORA</b> |
|-----------------|---------------|------------|
| 1               |               |            |
| 2               |               |            |
| 3               |               |            |
| 4               |               |            |

**N.B.** Qualora gli incontri sono più o meno di quelli sopra inseriti si prega comunque di allegare eventuale calendario ed inoltrare il tutto per conoscenza a [tps@figh.it](mailto:tps@figh.it) e [office@figh.it](mailto:office@figh.it)

**Modulo Organizzazione**

**Torneo Promozionale Territorio**

All'Area/Comitato/Delegazione Regionale

Alla F.I.G.H.

Ufficio Scuola Università e Promozione

Mail: [tps@figh.it](mailto:tps@figh.it); [office@figh.it](mailto:office@figh.it)

La Società \_\_\_\_\_ Cod. Fed. \_\_\_\_\_

**PRESIDENTE/DIRIGENTE RESPONSABILE** Cognome e Nome \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_ C.F. \_\_\_\_\_

Cell. \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

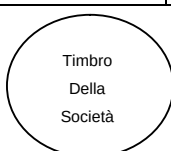
**Organizza per la Stagione 2022/2023 nelle seguenti categorie:**

| <b>CAT. 3 + 1 JUNIOR</b><br>(propedeutico Handball) | Misio | Femmine | Maschi | <b>CAT. 3 + 1 SENIOR</b><br>(propedeutico Beach Handball) | Misio | Femmine | Maschi |
|-----------------------------------------------------|-------|---------|--------|-----------------------------------------------------------|-------|---------|--------|
| Under 8                                             |       |         |        | Under 8                                                   |       |         |        |
| Under 9                                             |       |         |        | Under 9                                                   |       |         |        |
| Under 10                                            |       |         |        | Under 10                                                  |       |         |        |
| Under 11                                            |       |         |        | Under 11                                                  |       |         |        |
| Under 12                                            |       |         |        | Under 12                                                  |       |         |        |
| Under 13                                            |       |         |        | Under 13                                                  |       |         |        |
| Under 14 (solo scuole)                              |       |         |        | Under 14 (solo scuole)                                    |       |         |        |
|                                                     |       |         |        | Under 17 (solo scuole)                                    |       |         |        |
|                                                     |       |         |        | Under 19 (solo scuole)                                    |       |         |        |

L'impianto di giuoco dove verrà svolta l'attività è: \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

| <b>GIORNO</b> | <b>ORA</b> |
|---------------|------------|
|               |            |
|               |            |



Timbro  
Della  
Società

(Firma del Presidente della Società)

\_\_\_\_\_