



COMMISSIONE
NAZIONALE
FORMAZIONE



ATTIVITA' PROMOZIONALE

REGOLAMENTO DI GIOCO

Edizione 2025

PREMESSA

L'Attività Promozionale costituisce lo strumento fondamentale che la FIGH mette in campo per consentire una quanto più ampia partecipazione, soprattutto nelle fasce d'età più giovani, a questo sport, le cui caratteristiche sono da sempre quelle di un approccio semplice ed agevole.

Per consentire questo approccio è fondamentale garantire "strumenti" di lavoro alla portata di tutti e di facile utilizzo, quali ad esempio una rivisitazione, sia degli impianti che delle regole, in grado di adeguare il gioco alle diverse possibilità, non sempre ottimali, a disposizione delle società per favorire un approccio immediato alla pallamano.

Insieme a questa semplificazione si è voluto anche fare ricorso ad attrezzature – vedi le porte ma anche e soprattutto la palla – a dimensione dell'adolescente e soprattutto in grado di assicurare un alto grado di sicurezza nell'apprendimento e nella pratica.

In questo modo, uno sport di facile impatto come è la pallamano, diventa una possibilità in più di prendere contatto e confidenza con l'attività sportiva di base, nella prospettiva di una sempre maggiore confidenza con una disciplina giudicata universalmente di alta spettacolarità, se è vero che, nella massima cornice rappresentata dai Giochi Olimpici, il maggior numero di spettatori per gli sport di squadra indoor è da sempre un primato riservato all'handball.

La prima fase di avvicinamento a qualsiasi attività sportiva è sempre la più delicata, e soprattutto è quella che decide del futuro di ciascun giovanissimo praticante, motivo per cui le scelte strategiche operate nel tempo dalla FIGH appaiono essere il modo migliore per favorire l'inserimento di tutti quei praticanti che, magari, vorranno un domani cimentarsi con l'agonismo di più alto livello, per competere così prima in campo nazionale e poi anche in quello internazionale.

Il Consigliere Federale

Ongiario Fiorino

L'ATTIVITA' PROMOZIONALE: APPRENDIMENTO MOTORIO E CRESCITA DELLA PERSONA

(a cura della Commissione Nazionale Formazione)

Il gioco è lo strumento privilegiato dell'educazione motoria e facilita l'acquisizione di competenze motorie generali e specifiche. Anche nella didattica la pallamano occupa un ruolo fondamentale in quanto oltre all'acquisizione dei vari elementi tecnici, stimola anche la fiducia in sé stessi, la capacità di gestire un contesto complesso e di partecipare attivamente alla vita di una piccola comunità.

Le modalità di gioco proposte che vanno dal 3+1 in under 7 e under 9, al 6+1 in under 13 passando per il gioco base 4+1 dell'under 11, consentono di coinvolgere gli allievi, riducendo i tempi morti e incrementando il numero di azioni in cui ogni partecipante è parte attiva del gioco.

Il percorso proposto ha come obiettivo quello di consolidare, in primis, schemi motori di base e poi di promuovere la crescita delle abilità specifiche del gioco della pallamano in un gioco libero dove vengono stigmatizzate indicazioni e imposizioni tattiche, anche pur semplici, di gioco collettivo.

Giocare con un numero ridotto di atleti per squadra è uno strumento essenziale che favorisce la crescita tecnica e lo sviluppo del pensiero tattico di ciascun praticante e permette di essere protagonista del gioco in ogni momento della gara.

Questo percorso favorisce l'aumento del numero dei possessi di palla 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. Chi è senza palla è stimolato a muoversi continuamente per smarcamenti e rendersi disponibile per essere 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.

Le indicazioni delle difese permesse e di quelle da vietate, indicate nella fascia U13, devono essere percepite dagli istruttori come completamento di un percorso per continuare a stimolare la creatività sia di chi conduce il gioco sia di chi cerca di neutralizzarlo ricercando nelle azioni personali le strategie adatte per rientrare in possesso di palla o minimizzare le intenzioni di chi attacca.

Difese chiuse e fortemente organizzate, marcature individualizzate sono finalizzate ad ottenere una vittoria "facile" ed immediata imponendo all'avversario di rinunciare alla creatività che invece viene stimolata da difese con spazi aperti e di indurlo a tiri da lontano e sopra una barriera fisica con la consapevolezza che la maggior parte dei ragazzi di questa età non hanno ancora acquisito la forza necessaria per effettuare tiri efficaci.

Così come la marcatura individualizzata di un singolo giocatore è solo una strategia per eliminare un problema anziché risolverlo e imparare a gestirlo. Se al centro del nostro operato c'è la crescita dei nostri ragazzi allora le indicazioni date non saranno percepite come divieti, ma indicazioni per un percorso formativo tecnico tattica completo.

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 sé stessi.

Compito pertanto di tutti gli attori che operano direttamente e indirettamente nell'ambito dell'attività promozionale, in primis gli istruttori FIGH, ma anche i genitori e i dirigenti di club, è quello di creare un ambiente positivo e propositivo attorno a tutti i praticanti, dai più piccoli ai più grandi, invece di enfatizzare la competitività, la ricerca del risultato a tutti i costi, evitando la percezione 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 in occasione di ogni 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 formazione@federhandball.it.

Al fine di garantire la correttezza dello svolgimento delle singole manifestazioni di attività promozionale, nell'autonomia dei Comitati regionali o Delegazioni regionali, verrà individuata la figura di "**Referente Provinciale dell'Attività promozionale**". Tale figura rappresenterà la federazione e avrà il compito di assicurare che le singole manifestazioni si svolgano in linea con i regolamenti federali. Più precisamente, il RP deve accertare che tutti i partecipanti siano in regola con il tesseramento e che l'attività si svolga secondo il regolamento di gioco previsto, prestando attenzione agli obblighi e ai divieti attesi.

Si ricorda che l'attuale regolamento federale prevede la possibilità di organizzare manifestazioni per ciascun anno di nascita (U9-U10-U11-U12-U13-U14) ma consigliamo in linea di massima di disputare manifestazioni promozionali per le seguenti categorie:

- Baby Hand
- Under 7
- Under 9
- Under 11
- Under 13

Le manifestazioni si svolgeranno in una **unica suddivisione di genere** in quanto è prevista una unica categoria mista a cui parteciperanno anche squadre maschili e femminili. Tuttavia, autonomamente, i Comitati Regionali potranno decidere di attivare le manifestazioni con categorie di genere diverse. Per questo risulta indispensabile (laddove le strutture lo permettano), per le categorie U7 – U9 – U11 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.



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 delle attività promozionali Baby Hand, Under 7, Under 9, Under 11 e Under 13) Tuttavia, per le attività promozionali svolte all'interno del contesto scolastico, c'è la possibilità del tesseramento TAP 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.



BABY HAND

Under 5



Scaricando il file dal seguente link

https://www.federhandball.it/wp-content/uploads/2025/06/Baby-Hand-2025-Corri_salta_e_lancia.pdf

si avranno tutte le indicazioni e le proposte didattiche per svolgere l'attività.



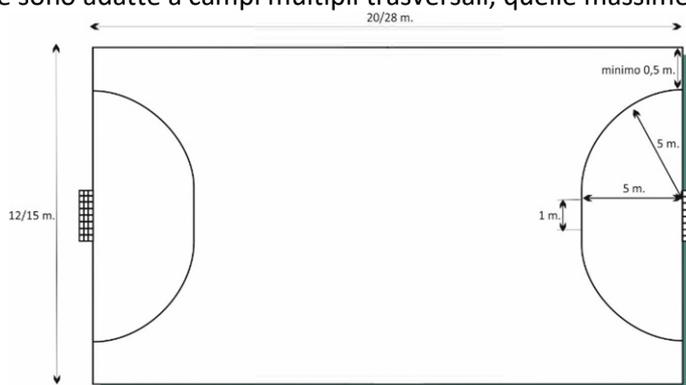
Under 7 – Under 9

GIOCO BASE 3+1

Il **terreno di gioco** ha dimensioni minime di **12-15 metri** di larghezza e **20/28 metri** di lunghezza.

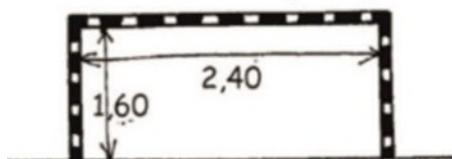
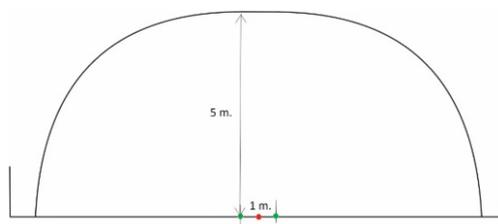
L'area viene formata tracciando una linea di 1 metro parallela alla linea di fondo di fronte alla porta a 5 m di distanza da essa. Partendo dalla sua proiezione sulla porta, tracciare un quarto di cerchio di 5 metri di raggio su entrambi i lati in modo da formare l'area di porta.

Le misure minime sono adatte a campi multipli trasversali, quelle massime a campi longitudinali singoli.



Indicazioni per la tracciatura dell'area di porta

Sulla linea di fondo campo identificare il punto intermedio (rosso). A destra e a sinistra di esso, a 50cm di distanza, identificare due punti (verdi) corrispondenti al centro del raggio di tracciatura. Da ogni punto verde tracciare un quarto di cerchio avente raggio di 5 metri. Unire le due quarti di cerchio con una linea parallela alla linea di fondo campo lunga 1 metro.



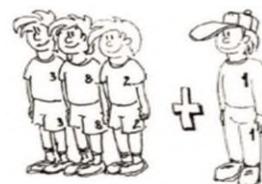
La **porta** ha dimensioni di 2.40 per 1.60 m

Numero dei giocatori

Vengono utilizzati **3 giocatori** di campo **più il portiere**.

È considerata **squadra** un gruppo di 5 bambini/e fino a un massimo di 9.

Il gruppo può essere misto maschi e femmine.



Durata degli incontri:

2 - 3 tempi di **8 minuti** ciascuno.

In una manifestazione devono essere garantiti almeno 30' di gioco ad ogni bambino

Palla di gioco:
numero 00



Utilizzare palle "Super Soft" studiate appositamente per l'ambiente scolastico. Rispetto al pallone tradizionale di cuoio limita notevolmente sia i disagi per il portiere sia gli infortuni alle dita in fase di ricezione per gli attaccanti.

REGOLE PARTICOLARI DI GIOCO

Si gioca secondo le il regolamento della pallamano ad eccezione:

- Sono da evitare indicazioni di organizzazione difensiva.
- La difesa è individualizzata.
- Il giocatore escluso per 1' lascia il terreno di gioco e viene sostituito da un compagno.
- Dopo la realizzazione di una rete la rimessa in gioco viene effettuata dal portiere. Questo passaggio non può essere intercettato.
- Non è permesso "cinturare" l'avversario. Il ripetersi di questo tipo di azione porta alla esclusione temporanea dal gioco.
- Il comportamento dell'Istruttore che invita i bambini a commettere fallo, viene punito con la progressione delle sanzioni previste (richiamo, ammonizione, esclusione).

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Come giocano

- Il gioco che esprimono **si concentra intorno alla palla**: gioco che potremmo chiamare a grappolo d'uva;
- Il pensiero del bambino è incentrato sulla palla: il bambino gioca da solo, gli è difficile passare la palla, palleggia molto, la chiama per averla qualsiasi sia la sua posizione sul campo in rapporto a compagni o avversari;
- Le **capacità motorie sono minime**: difficoltà nel correre, correre girando le spalle, correre prendendo o lanciando la palla, tirare saltando;
- Le decisioni e le scelte sono dettate **dall'individuazione del leader** della squadra o dell'amico: non c'è organizzazione collettiva nel gioco d'attacco;
- I **compagni** del portatore di palla **sono passivi**.
- Il ruolo del portiere è apprezzato solo se gioca bene: cambio in caso errori.
- I **rapporti con l'allenatore** sono molto importanti (affettività): essere incoraggiati o puniti.
- Il piacere, la voglia di giocare e di vincere sono primordiali.

Come vorremmo che giocassero ...

... in attacco

- Un **gioco a tutto campo**: occupare lo spazio, essere ben sparsi;
- Una **rete di passaggi** per progredire verso la porta collettivamente: passaggi corti;
- Molte occasioni di tiro per tutti.

... in difesa

- Recupero attivo della palla con una **difesa individuale** a tutto campo: agire immediatamente dopo la perdita del pallone, in primo luogo sul portatore di palla e che ognuno difendi sul proprio avversario

Cosa insegnare ...

... individualmente

- Vari tipi di corse: in avanti, in dietro, laterali, su un piede, ...;
- Cambi di ritmo, andature e di direzione;
- I saltelli su 1 piede, su 2 piedi, ...;
- La manipolazione della palla: ricevere, lanciare, palleggiare senza guardare la palla, ...;
- La dissociazione segmentaria: alto/basso, sinistra/destra;
- Concatenamento delle azioni: correre/lanciare, correre/ricevere, saltare/tirare, ...;
- I tiri: lontano dal portiere, con il rimbalzo;

... collettivamente in attacco

- **Riconoscersi** attaccante: la mia squadra ha la palla;
- Occupare tutto lo spazio del campo da gioco: ampiezza;
- **Partecipare** all'azione: correre ed essere orientati verso la porta;
- **Aiutare** il portatore di palla: smarcarsi in avanti e indietro;
- **Non aspettare** la palla vicino alla zona;
- **Fare** la scelta giusta per il passaggio: prendere le giuste informazioni sulla posizione degli altri giocatori;
- **Privilegiare** passaggi corti piuttosto che quelli lunghi.

... collettivamente in difesa

- **Riconoscersi** difensori (la mia squadra non ha la palla);
- **Partecipare** al recupero della palla (individuare il proprio avversario e la palla per intercettarlo);
- **Posizionarsi** tra il portatore di palla o il proprio avversario e la porta da proteggere (per vedere contemporaneamente la palla e l'avversario).

Sul piano relazionale e mentale

- Fargli capire che **appartengono a un gruppo** e devono riuscire a giocare tutti insieme;
- Insegnargli il **rispetto** dei compagni, degli avversari, delle regole, degli arbitri...;
- **Incoraggiarli** in tutte le situazioni e valorizzare le buone azioni;
- Conservare e sviluppare la loro **voglia di giocare** e la loro combattività.

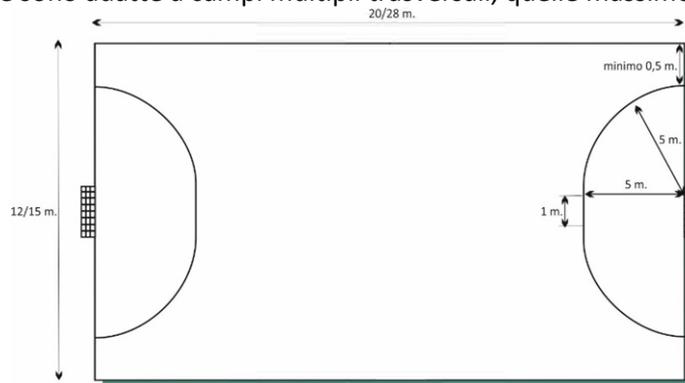
Under 11

GIOCO BASE 4+1

Il **terreno di gioco** ha dimensioni minime di **12-15 metri** di larghezza e **20/28 metri** di lunghezza.

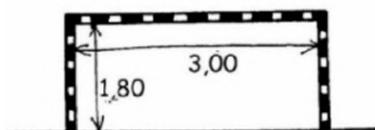
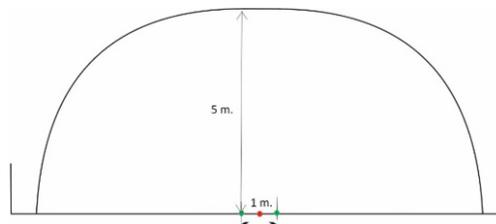
L'area viene formata tracciando una linea di 1 metro parallela alla linea di fondo di fronte alla porta a 5 m di distanza da essa. Partendo dalla sua proiezione sulla porta, tracciare un quarto di cerchio di 5 metri di raggio su entrambi i lati in modo da formare l'area di porta.

Le misure minime sono adatte a campi multipli trasversali, quelle massime a campi longitudinali singoli



Indicazioni per la tracciatura dell'area di porta

Sulla linea di fondo campo identificare il punto intermedio (rosso). A destra e a sinistra di esso, a 50cm di distanza, identificare due punti (verdi) corrispondenti al centro del raggio di tracciatura. Da ogni punto verde tracciare un quarto di cerchio avente raggio di 5 metri. Unire i due quarti di cerchio con una linea parallela alla linea di fondo campo lunga 1 metro.



La **porta** ha dimensioni di 3.00 per 1.80 m

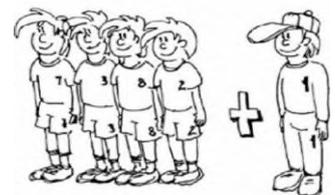
Numero dei giocatori

Vengono utilizzati **4 giocatori** di campo **più il portiere**.

È considerata **squadra** un gruppo

di 6 bambini/e fino a un massimo di 10.

Il gruppo può essere misto maschi e femmine.





Durata degli incontri:

2 - 3 tempi di **8/10 minuti** ciascuno.

In una manifestazione devono essere garantiti almeno 30' di gioco ad ogni bambino

Palla di gioco:
numero **0**



Utilizzare palle "Super Soft" studiate appositamente per l'ambiente scolastico. Rispetto al pallone tradizionale di cuoio limita notevolmente sia i disagi per il portiere sia gli infortuni alle dita in fase di ricezione per gli attaccanti.

REGOLE PARTICOLARI DI GIOCO

Si gioca secondo le il regolamento della pallamano ad eccezione:

- Sono da evitare indicazioni di organizzazione difensiva.
- La difesa è individualizzata.
- Dopo la realizzazione di una rete la rimessa in gioco viene effettuata dal portiere. Questo passaggio non può essere intercettato.
- Non è permesso "cinturare" l'avversario. Il ripetersi di questo tipo di azione porta alla esclusione temporanea dal gioco.
- Il comportamento dell'Istruttore che invita i bambini a commettere fallo, viene punito con la progressione delle sanzioni previste (richiamo, ammonizione, esclusione).
- il tiro franco, su fallo vicino all'area di porta, va battuto dal punto dove si subisce. In questo caso, però, il primo passaggio deve essere effettuato in direzione opposta alla porta.

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Come giocano

- Il gioco sviluppato si concentra ancora un po' intorno alla palla con un'aggressività che si manifesta con degli scontri;
- Apparizione di leader nella squadra che hanno delle difficoltà a passare ai compagni;
- Le capacità motorie sono più o meno sviluppate: correre, correre girando le spalle, correre ricevendo o passando la palla, tirare saltando;
- Le decisioni e le scelte sono ancora dettate dall'individuazione del leader della squadra o dell'amico: collaborazioni offensive a 2;
- I passaggi vengono effettuati sopra ai difensori;
- La passività difensiva è ancora importante: è più divertente e valorizzante segnare;
- Il ruolo del portiere viene assegnato al meno bravo, ma viene cambiato quando sbaglia;
- I rapporti con l'allenatore diventano conflittuali soprattutto se l'allenatore fa giocare tutti, pensando alla formazione dei giovani giocatori;
- Il piacere, la voglia di giocare e di vincere restano primordiali.

Come vorremmo che giocassero ...

... in attacco

- Un gioco a tutto campo: occupare lo spazio, allargare il gioco, smarcarsi correndo;
- Una rete di passaggi per progredire verso la porta collettivamente: passaggi corti;

- Molti tiri e reti;
- La partecipazione di tutti nella costruzione offensiva: ognuno ha un ruolo, anche il portiere;
- Capacità di smarcarsi (penetrazione, con cambio di direzione, in palleggio...) prima di un passaggio o di un tiro.

... in difesa

- La partecipazione di tutti in difesa: ognuno ha il suo ruolo, anche il portiere;
- Recupero attivo della palla con una difesa individuale.

Cosa insegnare ...

... individualmente

- In quest'età bisogna continuare a lavorare sullo sviluppo motorio;
- Vari tipi di corse: in avanti, in dietro, laterali, su un piede, ...; cambi di ritmo, andature e di direzione;
- Saltelli su 1 piede, su 2 piedi, ..., la dissociazione segmentaria (alto/basso, sinistra/destra),
- La manipolazione del pallone: ricevere, lanciare, palleggiare senza guardare la palla, ...;
- Concatenamento delle azioni: correre/lanciare, correre/ricevere, saltare/tirare, ...;
- I tiri lontano dal portiere, con il rimbalzo;
- Saper difendere: pressare, intercettare;
- I tiri in elevazione: stacco piede destro, piede sinistro;
- Saper affrontare un 1c1 in base alle situazioni: attaccante/difensore (penetrazione, con cambio di direzione, in palleggio...); Tiratore/portiere (nello spazio libero, lontano dal portiere, con rimbalzo, forte, ...

... collettivamente in attacco

- Riconoscersi attaccante: la mia squadra ha la palla;
- Occupare tutto lo spazio del campo da gioco: ampiezza;
- Partecipare all'azione: correre ed essere orientati verso la porta;
- Aiutare il portatore di palla: smarcarsi in avanti e indietro;
- Non aspettare la palla vicino alla zona;
- Fare la scelta giusta per il passaggio: prendere le giuste informazioni sulla posizione degli altri giocatori;
- Privilegiare passaggi corti piuttosto che quelli lunghi.

... collettivamente in difesa

- Riconoscersi difensori (la mia squadra non ha il pallone);
- Riconoscersi difensori (la mia squadra non ha la palla);
- Partecipare al recupero della palla: individuare il proprio avversario e la palla per intercettarla o rubarla sul palleggio; senza fare fallo;
- Posizionarsi tra il portatore di palla o il proprio avversario e la porta da proteggere (controllare contemporaneamente palla e avversario).

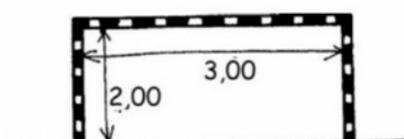
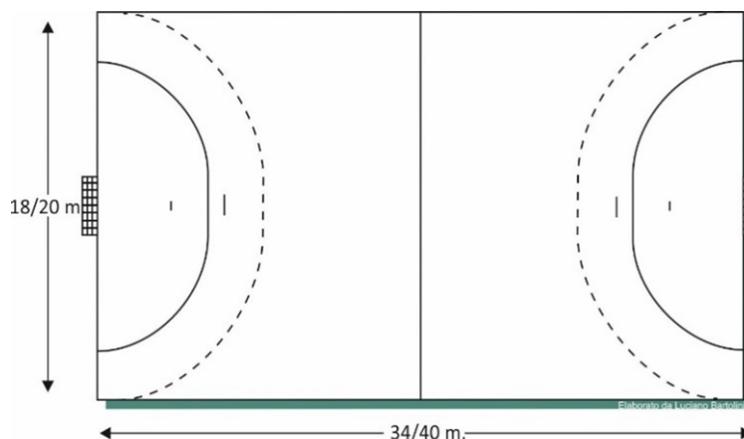
Sul piano relazionale e mentale

- Fargli capire che **appartengono a un gruppo** e devono riuscire a giocare tutti insieme;
- Insegnargli il rispetto dei compagni, degli avversari, delle regole, degli arbitri ...;
- Incoraggiarli in tutte le situazioni e valorizzare le buone azioni;
- Conservare e sviluppare la loro voglia di giocare e la loro combattività ...

Under 13

GIOCO 6 + 1

Le dimensioni del **terreno di gioco** sono di 34-40 m. di lunghezza e 18-20 m. di larghezza



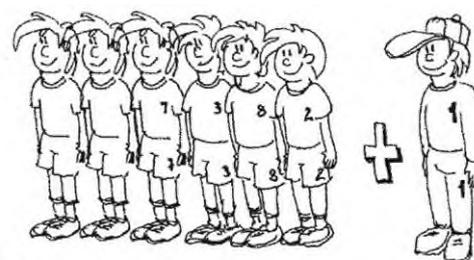
La **porta** ha dimensioni di 2 m. di altezza e 3 m. di larghezza

Numero dei giocatori

Vengono utilizzati **6 giocatori** di campo **più il portiere**.

Le **squadre** possono essere maschili, femminili o miste.

Possono essere schierati al massimo 16 giocatori.



Durata degli incontri:

4 tempi di 10' ciascuno

Intervallo:

- tra il 1°-2° quarto e 3°-4° quarto: 1'
- tra il 2°-3° quarto: 5'



Nel caso vengano disputate più gare in un giorno, i tempi di gioco possono essere ridotti sino a 7 minuti.

Palla di gioco:
numero **1**



Inizio del gioco

Viene sorteggiata la squadra che inizia la gara. Nei successivi quarti viene alternata la squadra che inizia il gioco.

Rimessa in gioco

- Dopo la realizzazione di una rete la palla viene rimessa in gioco da metà campo.
- In caso di rimessa in gioco dopo un tiro, un attaccante non può essere preso in consegna da un difensore già nella propria metà campo e seguito per tutto il campo in quanto si configura come un marcamento a uomo, anche se il difensore dovesse rientrare, successivamente, in un sistema difensivo organizzato. Questo è permesso solo nel terzo tempo.

Time out

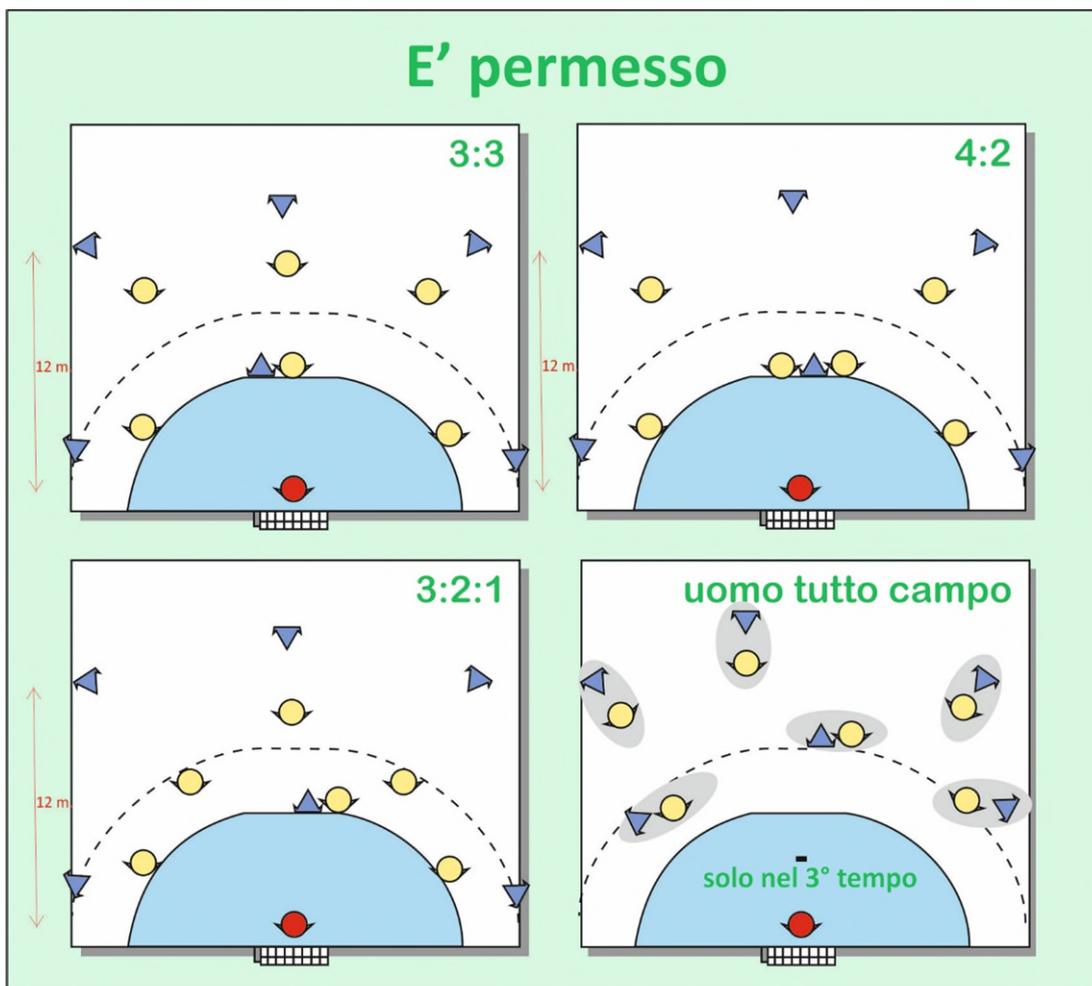
- Possono essere richiesti 2 time-out per gara: uno nei primi due quarti e uno nei secondi due.

Disposizioni particolari

- Valgono le regole generali del gioco fondamentale: 3 passi prima di palleggiare, 3 secondi per la palla trattenuta, 3 metri la distanza da rispettare durante le punizioni e le rimesse in gioco.
- Il gioco deve stimolare nel ragazzo capacità di iniziativa, pertanto sono da evitare, assolutamente, organizzazione difensiva su una linea sola.
- È vietato **cinturare** l'avversario per interrompere il gioco. Il ripetersi di questo tipo di azione porta alla esclusione temporanea dal gioco.
- Il comportamento dell'Istruttore che invita i bambini a commettere fallo, viene punito con la progressione delle sanzioni previste (richiamo, ammonizione, esclusione).

È PERMESSO

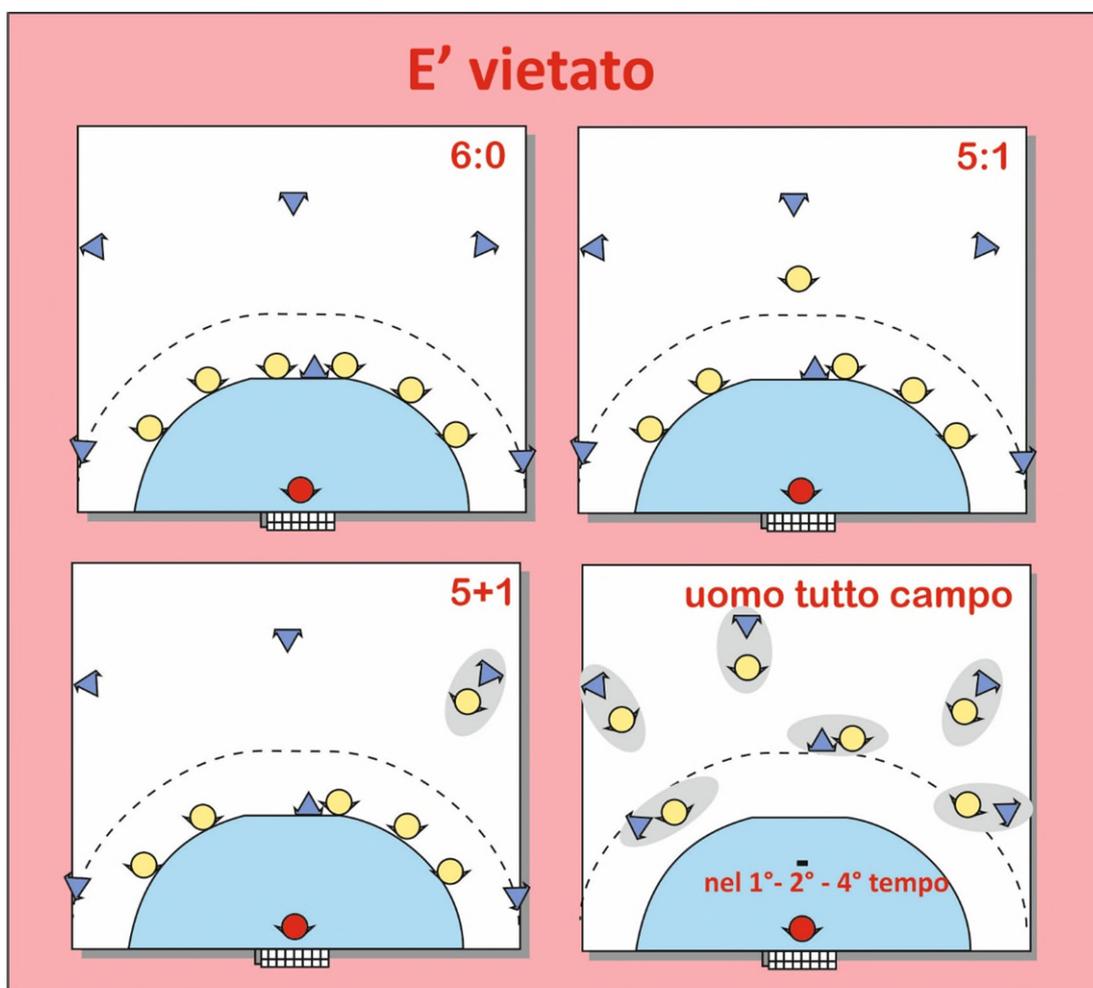
- Si possono utilizzare difese **a zona** su due o più linee secondo le indicazioni esemplificate dallo schema che segue, ovvero: **difesa 3-3, difesa 3-2-1, difesa 4-2 e la difesa a uomo a tutto campo solo in occasione del terzo tempo di gioco.**
- **Difendere a zona** significa che al difensore debba essere assegnato uno spazio "da controllare" in una determinata zona di campo in cui vi è un avversario. Se quest'ultimo cambia posizione il difensore **non deve seguirlo** nei suoi spostamenti ma deve restare nella zona assegnata (**prendere-dare in consegna**). Inoltre il **raggio d'azione** dei difensori si deve limitare agli **11-12 metri di profondità** e non sino alla linea di metà campo o oltre.



È VIETATO

Le seguenti difese sono vietate:

- la difesa 6-0,
- la difesa 5-1,
- la difesa 5+1
- la difesa a uomo (nel 1°-2°-4° quarto).



- Sono vietate, altresì, marcature individualizzate di singoli giocatori tranne che nel terzo tempo

Il terzo quarto deve essere giocato con marcamento a uomo a tutto campo.

Nel caso di un attacco con extra-player deve essere mantenuta la marcatura a uomo, ma con cambi di avversario per il controllo degli attaccanti vicini al portatore di palla.

Sanzioni

- Se viene organizzata una manifestazione con più squadre partecipanti (torneo o concentramento) viene nominato dalla società organizzatrice un **Responsabile Tecnico della manifestazione** che avrà il compito di “supervisore” del rispetto delle disposizioni particolari. Nel caso rilevi il mancato osservanza delle disposizioni particolari indicate, lo segnala all’arbitro che richiamerà l’allenatore al rispetto delle disposizioni. Nel caso di un comportamento reiterato verrà assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria.

- Nel caso di manifestazione nazionale, il ruolo sarà svolto dal **Commissario di campo**.

Se si tratta di unica gara da disputare il ruolo sarà svolto da un membro della società ospitante. Tale ruolo non potrà essere svolto da chi è iscritto a referto.

Le **esclusioni temporanee** sono di **1'**.

Indicazioni metodologiche

Come giocano

- Il gioco sviluppato assomiglia un po' più spesso a quello degli adulti con aggressività accompagnata da carenze tecniche che si manifesta anche qui con degli scontri;
- Apparizione di leader nella squadra che hanno delle difficoltà a passare ai compagni;
- Le capacità motorie sono abbastanza sviluppate: correre, correre girando le spalle, correre ricevendo o passando la palla, tirare saltando;
- Tendenza nell'organizzazione offensiva a giocare con 5 giocatori fuori (o 4 fuori e 1 dentro ma ancora senza un suo reale utilizzo) e sono sempre i più bravi che agiscono;
- La ricezione avviene da fermi in fase di attacco;
- I tiri e i passaggi vengono effettuati sopra ai difensori;
- Viene privilegiata la protezione della porta piuttosto che il recupero della palla;
- Il ruolo del portiere viene assegnato a 1 o 2 giocatori (per vocazione o il "carenze motorio");
- I rapporti con l'allenatore restano conflittuali soprattutto se l'allenatore fa giocare tutti, pensando alla formazione dei giovani giocatori;
- Il piacere, la voglia di giocare e di vincere restano primordiali.

Come vorremmo che giocassero ...

... in attacco

- Un gioco a tutto campo: occupare lo spazio, allargare il gioco, smarcarsi correndo;
- Una rete di passaggi per progredire verso la porta collettivamente con il coinvolgimento di tutti nella costruzione del gioco offensivo (ognuno a ruolo);
- Sapere smarcarsi (1c1; con cambio di direzione, in palleggio...) prima di un passaggio o di un tiro;
- La partecipazione del Portiere alla prima fase d'attacco;
- Gioco senza palla: essere pronti a ricevere smarcandosi dietro ai difensori;
- Giocare con il "pivot": collaborazione a 2, dai e vai, dai e segui.

... in difesa

- La partecipazione di tutti in difesa: ognuno ha il suo ruolo, anche il portiere;
- La partecipazione del portiere al ripiegamento difensivo;
- Recupero attivo della palla prima di tornare a proteggere la porta: pressare, scoraggiare e intercettare per fermare la progressione degli avversari prima di tornare a piazzarsi vicino alla zona;
- una difesa su più livelli efficace che ha come obiettivo il recupero della palla.

Cosa insegnare ...

... individualmente

- In quest'età bisogna continuare a lavorare sullo sviluppo motorio;
- Vari tipi di corse: in avanti, in dietro, laterali, su un piede, ..., i cambi di ritmo e di direzione;
- I saltelli su 1 piede, su 2 piedi, ..., la dissociazione segmentarla (alto/basso, sinistra/destra),
- La manipolazione della palla: ricevere, passare, palleggiare senza guardare la palla, ...;
- Concatenamento delle azioni: correre/ricevere/passare, correre/saltare/tirare, ...;
- Tiri in elevazione, in appoggio, in corsa, con braccio ben "armato" ...;
- "Duello" attaccante/difensore: smarcarsi; con cambio di direzione, in palleggio, introdurre la nozione di spazio di gioco diretto, cambio di ritmo, ...;

- “*Duello*” difensore/attaccante: saper rubare la palla sul palleggio, ostacolare la progressione del portatore di palla, senza commettere falli;
- “*Duello*” tiratore/portiere: tirare lontano dal portiere, nello spazio libero, con rimbalzo, incrociato, sul palo lungo, con finta, ...;
- “*Duello*” portiere/tiratore: lavoro specifico per il portiere.

... collettivamente ...

... in attacco

- **Riconoscere** rapidamente il cambio di stato;
- **Occupare** tutto lo spazio del campo da gioco (ampiezza e profondità);
- **Partecipare** all’azione (correre verso la porta) e rendersi disponibili;
- **Aiutare** il portatore di palla: smarcarsi, essere di appoggio, di sostegno al compagno (dai e vai, ...);
- **Fare** la scelta giusta per il passaggio (prendere le giuste informazioni sul piazzamento e smarcamento degli altri giocatori);
- **Privilegiare** passaggi corti piuttosto che quelli lunghi;
- Cercare la migliore soluzione per il tiro per sé o per un compagno: metterlo in una situazione di 1 c 0, “scalare”);
- Giocare senza palla alle spalle dei difensori: giocare con il “pivot”,

... in difesa

- Riconoscere rapidamente il cambio di stato;
 - Partecipare al recupero della palla (individuare le possibili azioni del portatore di palla e dei suoi compagni) senza commettere falli;
 - Posizionarsi tra il portatore di palla o il proprio avversario e la porta da proteggere per vedere contemporaneamente palla e avversario, e aiutare il compagno vicino (il pericolo viene sempre dal portatore di palla);
- Conoscere vari tipi di difesa: (3-2, 2-3 o 4-2 e 3-3).

Disposizioni organizzative manifestazioni attività promozionali

- Per quanto riguarda le categorie Under 9, Under 11 e Under 13 verranno organizzate delle manifestazioni intese come momento di confronto ludico senza nessun obiettivo agonistico. **Pertanto non dovranno essere stilate delle classifiche di merito.** Eventuali premi dovranno essere distribuiti a tutte le squadre. Premiazioni particolari potranno avvenire in base ad un requisito ben preciso (es. società con più partecipanti, premio Fair-play, ecc.). Possono essere organizzati delle manifestazioni (regionali, provinciali, ecc.), basate su più manifestazioni societarie, dove la premiazione può essere basata sulla frequenza alle varie manifestazioni.
- Per quanto concerne la categoria Under 13 possono essere organizzati dei singoli incontri o dei concentramenti, ma **non** all’interno delle altre manifestazioni promozionali. Per questa categoria possono essere predisposte classifiche esclusivamente al solo fine statistico in quanto non viene attribuito nessun titolo sportivo riconosciuto. **La partecipazione al “Festival Nazionale della Pallamano” sarà libera e non subordinata alle classifiche regionali.**



COMMISSIONE
NAZIONALE
FORMAZIONE