



Federazione
Italiana
Gioco
Handball

Manuale Istruttore Attività Promozionale

Edizione 2026

Commissione Nazionale Formazione

Istruttore Attività Promozionale

Struttura del corso

Aspetti metodologici	Teoria	2h
	Pratica	2h
Regolamento di gioco	Teoria	2h
Apprendimento della tecnica di gioco	Pratica	8h
Avviamento al gioco	Teoria	1h
	Pratica	1h
	totale	16h

Aspetti metodologici	pag	5
• Premessa	pag	5
• Percorso didattico	pag	6
• Gioco semplice non orientato	pag	7
• Gioco orientato	pag	8
• Gioco complesso orientato	pag	9
• Gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche	pag	10
• Capacità coordinative	pag	15
Apprendimento della tecnica di gioco	pag	20
• Controllo della palla attraverso i giochi	pag	20
• Dal palleggio al tiro	pag	23
• Il tiro	pag	27
• Passaggio	pag	35
Avviamento al gioco	pag	43
• Il gioco fondamentale	pag	43
• I ruoli d'attacco	pag	44
• Caratteristiche dei ruoli	pag	45
• Il tiro dell'ala	pag	46
• Il tiro del terzino	pag	47
• Il tiro del pivot	pag	48
• La prima organizzazione dell'attacco	pag	49
• La prima organizzazione del gioco 5 + 1	pag	50
• La prima difesa organizzata	pag	51
• I primi elementi del gioco	pag	52
Attività promozionale	pag	55

Premessa

La Federazione Italiana Giuoco Handball (F.I.G.H.), ha intenzione di promuovere la diffusione della pratica della pallamano in maniera capillare in tutte le regioni italiane attraverso la presenza continua e strutturata nella Scuola, in particolare in quella primaria e secondaria di primo grado, attraverso un progetto articolato che prevede un approccio altamente professionale e differenziato rispetto ai due potenziali insiemi di riferimento, bambine e bambini tra i 6 e gli 11 anni e alle ragazze e ragazzi fino a 13 anni.

Gli interventi nelle scuole, realizzati in accordo alle linee guida per l'attività di avviamento alla pallamano adottate per l'attività federale, sono il frutto delle indicazioni della Commissione Nazionale Formazione, che ha aderito alle linee di sviluppo internazionali definite nel progetto Handball at School elaborato dalla I.H.F. (International Handball Federation). La valutazione di fondo che ha guidato il lavoro di tale Commissione è la considerazione storica che la pallamano, disciplina olimpica, costituisce, per le proprie caratteristiche, un'attività motoria "scolastica" altamente formativa, in quanto abbina allo sviluppo delle capacità motorie di base, la dimensione "sociale" rappresentata dall'essere sport di squadra. Storicamente, infatti, la pallamano ha avuto una presenza continua nei contesti scolastici fin dalla sua prima diffusione in Italia, risalente agli anni '70, nonostante dovesse scontare, al tempo, un chiaro gap di notorietà rispetto ad altre discipline di squadra già molto conosciute, nonché la difficoltà di reperire spazi fisici adeguati per la sua diffusione, atteso che le dimensioni del campo di pallamano regolare sono più grandi di quelle necessarie per la pratica di altri sport di squadra. Tale difficoltà è stata già in passato superata dalla caratteristica propria della pallamano di essere una disciplina adatta all'insegnamento modulare con fasi di sviluppo che procedono perfettamente in linea con le esigenze di crescita motoria delle bambine e dei bambini impegnati nel ciclo scolastico primario e poi delle ragazze e dei ragazzi che frequentano la scuola secondaria di primo grado con la ulteriore caratteristica di poter essere praticata, in queste prime due fasi di introduzione e primo sviluppo, in forma mista senza dover operare una differenziazione di genere che interverrà solo in un momento successivo di sviluppo agonistico, cioè tra i 14 e i 17 anni di età.

La pallamano che viene proposta nel Progetto Scuola è una forma di gioco-sport che si sviluppa per fasi di apprendimento e con regole molto semplici ed intuitive, che via via tendono ad avvicinarsi alla formula definitiva con progressivo aumento delle dimensioni del campo da gioco e del numero dei partecipanti. Si passa, pertanto, dai giochi propedeutici, più incentrati sulla motricità individuale, al gioco a campo ridotto (3+1 e 4+1), fino alla pallamano semi-strutturata (5+1), tutte formule preparatorie alla pallamano "ufficiale" (6+1) su campo regolamentare che riguarderà solo le ragazze e i ragazzi, separati per genere, a partire dal tredicesimo anno di età. Pertanto questo Manuale Tecnico, predisposto dalla Commissione Nazionale Formazione, contiene le schede tecniche e le linee guida metodologiche sia per gli interventi relativi alla scuola primaria che per quelli relativi alla scuola secondaria di primo grado.

Percorso Didattico

Nella prima parte del manuale rivolta sia alla scuola primaria che alla scuola secondaria di primo grado, composta di otto schede didattiche, si parte dai **gioco semplice non orientato**, per passare al **gioco orientato**, prima di introdurre elementi didattici finalizzati all'acquisizione di abilità specifiche propedeutiche al passaggio al **gioco di squadra**.

Nella seconda parte del manuale, spazio ai giochi specificatamente rivolti alla scuola primaria (schede 9-10) e alla scuola secondaria di primo grado (schede 11-16).

Sintesi delle attività proposte:

- Sviluppo delle condotte motorie di base (correre, saltare, lanciare, rotolarsi, ...), proposte in forma ludiche (piccoli giochi, staffette, ...).
- Avviamento: dal gioco propedeutico al gioco codificato

▪ Giochi propedeutici:

- gioco semplice non orientato
 - scheda 1: gioco dei passaggi
- gioco orientato
 - scheda 2: gioco palla meta
- gioco complesso orientato
 - scheda 3: gioco palla al re
- giochi per l'acquisizione delle abilità specifiche
 - scheda 4: The Wall
 - scheda 5: la battaglia navale
 - scheda 6: la girandola
 - scheda 7: il bersaglio
 - scheda 8: rigori

▪ Giochi per la Scuola Primaria:

- dal gioco con 3 giocatori +1 portiere al gioco con 4 giocatori +1
 - scheda 9: gioco 3 + 1
 - scheda 10: gioco 4 + 1

▪ Giochi per la Scuola Secondaria di primo Grado:

- giochi per l'acquisizione delle abilità specifiche
 - scheda 11: esercitazioni per la presa
 - scheda 12: esercitazioni per il palleggio
 - scheda 13: esercitazioni per il tiro
 - scheda 14: esercitazioni per il passaggio
- dal gioco con 4 giocatori +1 portiere al gioco con 5 giocatori +1
 - scheda 15: gioco 4 + 1
 - scheda 16: gioco 5 + 1

Il gioco semplice non orientato

Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato e cercano di passarsi la palla per realizzare una sequenza prestabilita di passaggi (10, 20).

Scheda 1: IL GIOCO DEI PASSAGGI

La squadra che non ha la palla deve cercare di conquistarla intercettando il passaggio. Il gioco prosegue fino a che una delle due squadre non completa il numero dei passaggi stabilito.

Quando una squadra riconquista la palla, la sequenza riprende dal numero precedentemente raggiunto.

Il bambino che riceve il passaggio deve pronunciare ad alta voce il numero del passaggio che la squadra ha realizzato fino a quel momento.

Si possono aumentare le difficoltà del gioco vietando il passaggio di ritorno a chi ha appena passato la palla.

Vince la squadra che, per prima, completa la sequenza.

Osservazioni

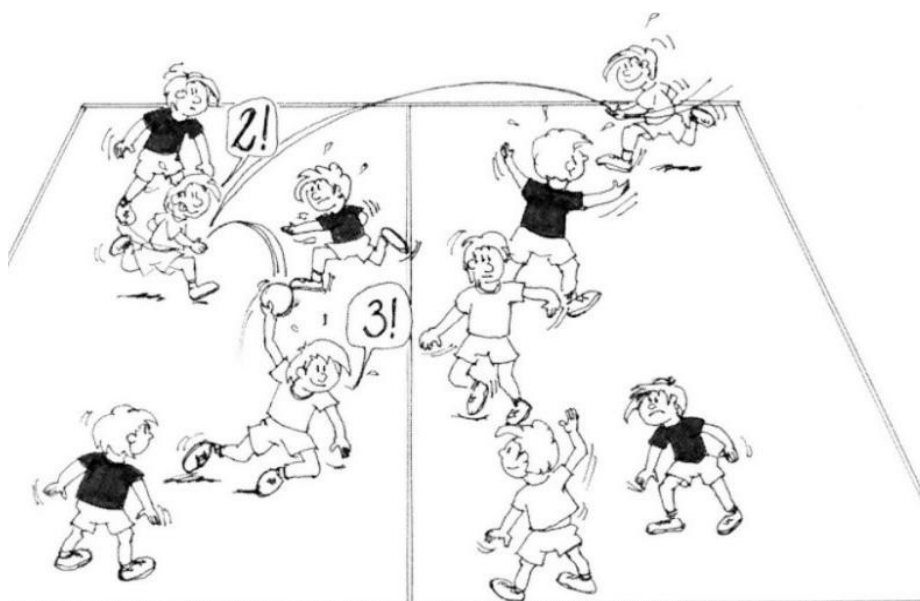
Il numero dei passaggi da realizzare dev'essere determinato in base alle capacità dei ragazzi di eseguirli con sufficiente facilità, pena la perdita d'interesse al gioco.

Esecuzione

A squadre

Materiale

Una palla



Il gioco orientato

Scheda 2: PALLA META

Il gioco della "Palla Meta" è un gioco semplice, dinamico e di facile apprendimento. Esso può essere giocato anche all'aperto o in un prato, per allestire il terreno di gioco sono sufficienti 6 cerchi.

Definire un rettangolo di gioco, 18-28 metri di lunghezza e 9-16 metri di larghezza (si può utilizzare il campo di pallavolo, il campo da basket o semplicemente due linee di fondo campo), individuare le due linee di fondo campo. Disporre sei cerchi, tre da una parte e tre dall'altra, un metro oltre le linee di fondo campo distanziati uno dall'altro in modo omogeneo in relazione alla lunghezza della linea (se non sono presenti le linee di fondo si assume come spazio di gioco quello tra le due righe di cerchi).

Due squadre di cinque alunni si confrontano sul terreno di gioco tra le due linee di fondo. L'obiettivo del gioco è quello di fare arrivare la palla ad un proprio compagno che si è portato, preventivamente, dentro ad uno dei cerchi posti dietro la linea di fondo della squadra avversaria. Qualunque componente della squadra può andare dentro ai cerchi, si possono occupare uno o più cerchi contemporaneamente e uno stesso giocatore si può spostare da un cerchio all'altro senza limiti. In caso di "meta" la palla viene lasciata a terra e passa alla squadra avversaria che tenterà a sua volta di fare meta.

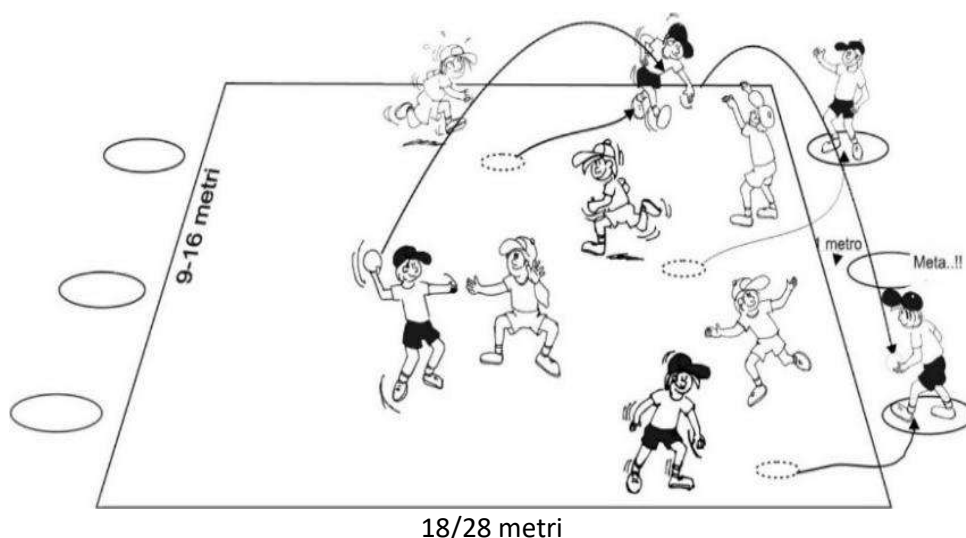
Quando la squadra non è in possesso di palla nessun dei giocatori può sostare dentro i cerchi.

Per il gioco valgono le regole base della pallamano. Non si possono fare più di tre passi con la palla in mano, non si può trattenere la palla più di tre secondi, inoltre è ammesso un solo palleggio durante il possesso di palla (questo per sensibilizzare all'azione tecnica caratteristica della pallamano dei "tre passi, un palleggio, tre passi" prima di passare la palla). Chi è senza palla non può trattenere, spingere e tanto meno strappare la palla dalle mani dell'avversario. Ogni scorrettezza comporta l'esclusione di 1 minuto dal gioco.

Ogni squadra è composta da 8 giocatori, cinque giocano e tre sono di riserva, ad ogni meta subito si deve effettuare una sostituzione.

La partita si articola in 2 tempi, che a seconda delle classi e della formula possono variare da 6 a 12 minuti ciascuno.

Vince la squadra che ha effettuato il maggior numero di "mete".



Il gioco complesso orientato

Due squadre di 5 ragazzi si fronteggiano su un terreno di gioco rettangolare di circa 10x20 metri. Due linee, parallele a quella di fondo campo e distanti da essa 5 metri, delimitano le due zone franche.

Scheda 3: PALLA AL RE

Due tappeti o due panchette vengono poste al centro di ogni linea che delimita la zona franca. Al di sopra di essi si pone un ragazzo che rappresenta il re di ogni squadra. Durante il gioco i bambini devono cercare di passare la palla al proprio re che si trova sul materasso, difeso dagli avversari, nella metà campo opposta e difeso dagli avversari. Il passaggio al re può essere eseguito solo dall'interno della propria zona franca, quindi da dietro il trono, e dà diritto alla conquista di un punto.

Durante il gioco:

- **è permesso** spostarsi liberamente sul terreno di gioco senza nessun limite;
- **non è permesso** palleggiare, non si possono eseguire più di 3 passi con la palla in mano, non è consentito toccare, spingere o trattenere sia il re che i sudditi avversari.

Se la palla esce dal terreno di gioco viene rimessa in gioco da un giocatore della squadra avversaria appoggiando un piede sulla linea corrispondente al punto di uscita della palla.

Chi effettua il passaggio al re lo sostituisce.

Il gioco si articola su 2 o 3 tempi di 8/10 minuti.

Vince la squadra che effettua più passaggi al re.

Osservazioni

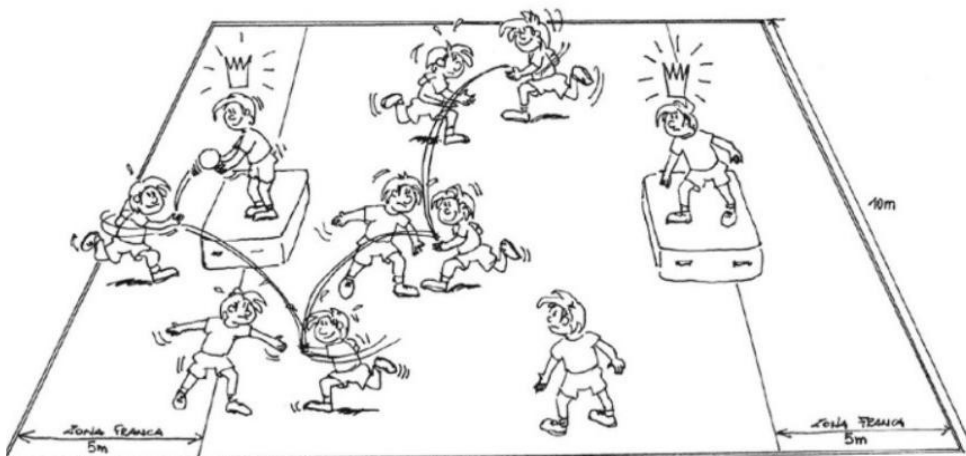
Evitare i contatti tra i ragazzi e pretendere il rispetto delle regole.

Esecuzione

A squadre

Materiale

Una palla, due materassi o panchette, casacche



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 4: THE WALL

Vengono formate delle squadre di 3 giocatori ciascuna. A due a due si dispongono in fila dietro la prima linea di tiro (distante 7 m) di fronte ad un bersaglio disegnato sulla parete. Al via il primo della fila tira sul bersaglio e si porta in coda mentre il successivo riceve la palla dopo un rimbalzo e a sua volta tira immediatamente sul bersaglio. Stessa cosa fa il terzo compagno. Quando vengono realizzati 10 centri, la squadra si sposta sulla linea di tiro successiva posta a 8 metri di distanza. Il gioco termina quando una delle due squadre realizza 10 centri dalla terza linea di tiro (9 metri).

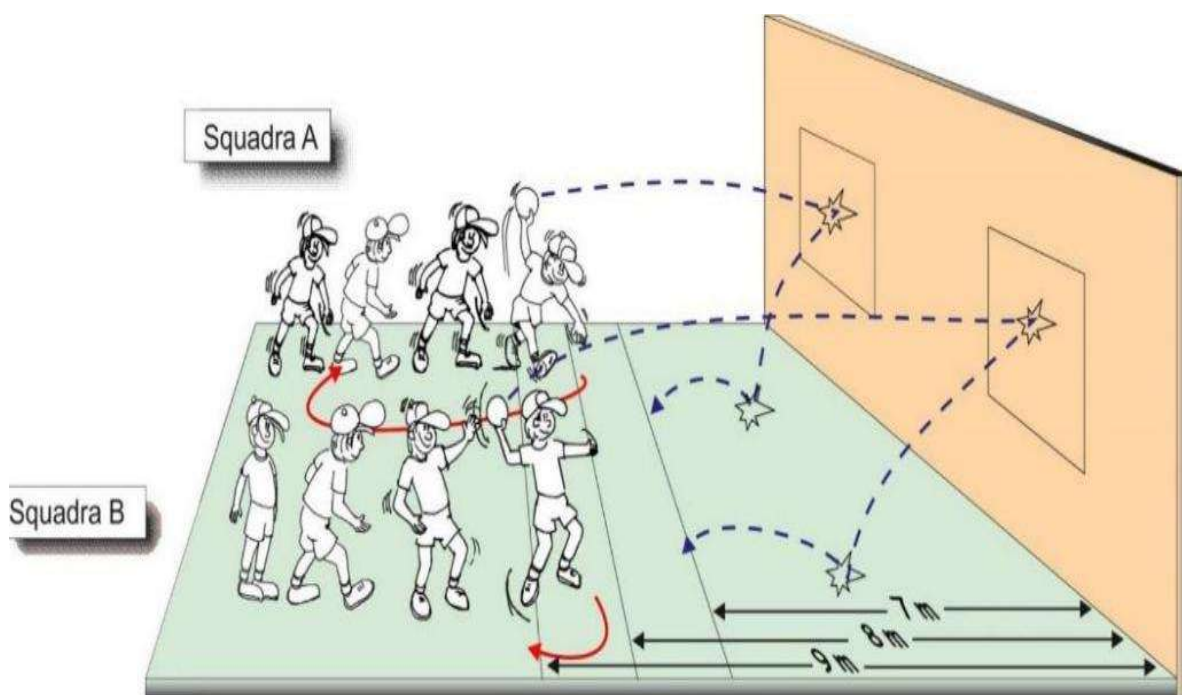
La distanza del primo cerchio dalla linea di base e il numero dei cerchi è in relazione alla classe pertanto si avrà:

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| - 4 metri per le prime classi | 4 cerchi |
| - 4,5 metri per le seconde classi | 5 cerchi |
| - 5 metri per le classi terze | 5 cerchi |

Il confronto si articola:

- su tre manche nel caso di una squadra per classe;
- di due manche per squadra nel caso in cui si abbiano più squadre per classe.

Al vincitore di manche vengono assegnati tre punti al perdente 1 punto. In caso in cui il confronto termini in parità si esegue un'ulteriore manche.



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 5: la battaglia navale

La **battaglia navale** è un gioco sull'abilità di tiro e capacità di precisione, semplice e coinvolgente. È un gioco a squadre composte da un minimo di 6 e un massimo di 10 componenti.

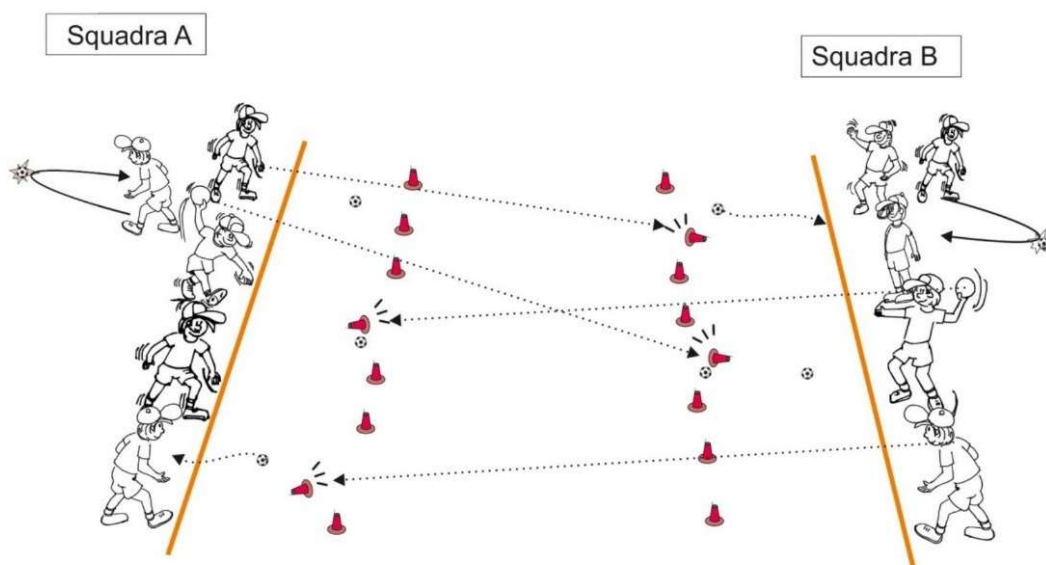
Definire 2 linee di base, una per ogni squadra. Predisporre due file di coni (810) lontane 2 metri dalla linea di base di ogni squadra.

I componenti di ogni squadra sono disposti, in riga, dietro la rispettiva linea di base. I giocatori di ogni squadra che sono in possesso di palla, al comando dell'insegnante, cercano di abbattere i coni della squadra avversaria che sono vicini alla linea di base opposta. Ogni squadra recupera e utilizza le palle provenienti dagli avversari. Il gioco termina quando una delle due squadre ha abbattuto, per prima, tutti i coni degli avversari.

- La distanza tra le due linee di base deve essere adeguata alla capacità di lancio dei bambini, 8-12 metri.
- Almeno una decina di coni per ogni fila,
- Procurare almeno una palla ogni due bambini,
- Prestare attenzione a che i bambini non si portino in mezzo al campo per recuperare le palle, ma indurli ad aspettare fino a che arrivino in prossimità della propria linea di base,
- Limitare il numero dei bambini a 5-6 per squadra,
- Con un alto numero di bambini predisporre due campi di battaglia.

Il confronto si articola:

- su tre o cinque manche;
- ai perdenti l'onere di riorganizzare le due file dei coni
- ai vincitori quello di recuperare e ridistribuire le palle.



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 6: la girandola

La **girandola** è un gioco di passaggi estremamente semplice e accessibile a tutti gli alunni.

I giocatori di ogni squadra vengono divisi in due gruppi, possibilmente uguali. I componenti di ogni gruppo, disposti in fila, si pongono dietro a due linee di base distanti rispettivamente: 5 metri per le prime classi, 6 metri per le seconde classi, 7 metri per le terze classi.

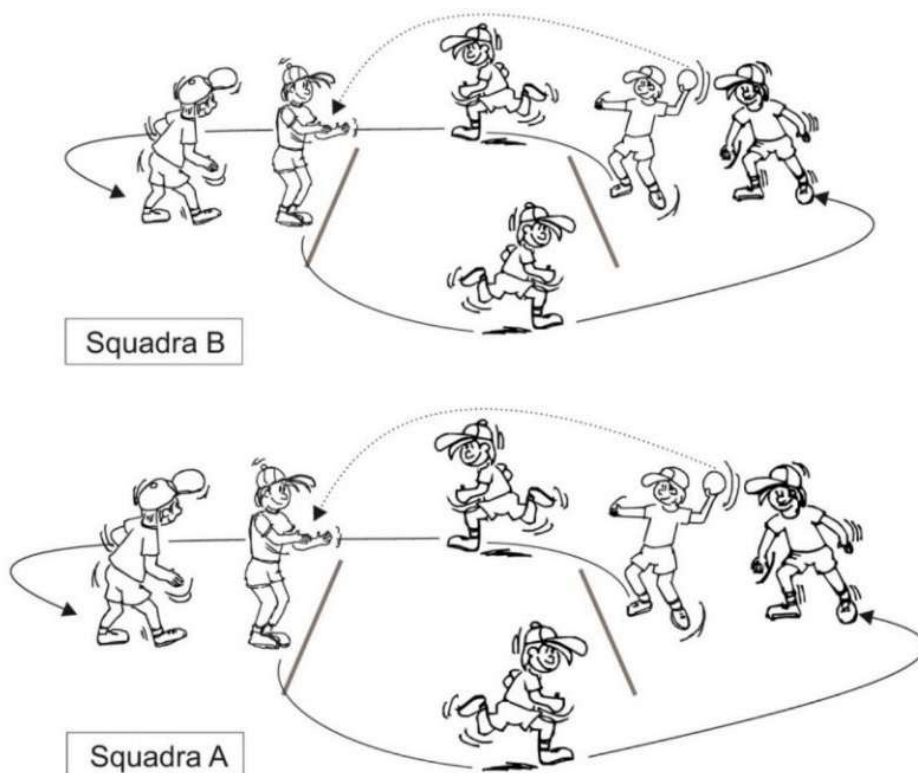
Ogni squadra ha una palla, tenuta dal primo di uno dei due gruppi. Al via il possessore della palla passa al primo della fila di fronte. Dopo il passaggio corre e si accoda alla fila di fronte. Così di seguito fino all'effettuazione del numero dei passaggi prestabilito. Il passaggio è ritenuto valido se effettuato da dietro la linea di base, e non in corsa oltre la linea. In questo caso il gioco continua ma il passaggio non viene conteggiato. Viene decretata vincitrice la squadra che per prima si siede dopo avere completato tutti i passaggi.

Ogni squadra deve essere composta da un minimo di 6 ad un massimo di 10 alunni. Classi numerose vanno divise in più squadre. Non è strettamente necessario che le squadre che si confrontano siano composte dallo stesso numero di giocatori in quanto il gioco fa riferimento al numero dei passaggi.

Il numero dei passaggi è in relazione alla classe:

- 30 per le prime
- 35 per le seconde
- 40 per le terze

Il confronto si articola su: tre manche in caso di una squadra per classe; di due manche per squadra in caso di più squadre. Al vincitore di manche vengono assegnati 3 punti al perdente 1 punto.



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 7: il bersaglio

Il **bersaglio** è un gioco sull'abilità di tiro e capacità di precisione, semplice e coinvolgente. E' un confronto a squadre composte da un minimo di 6 e un massimo di 10 componenti.

Definire 2 linee di base, una per ogni squadra. Iniziando da una distanza prestabilita predisporre, uno dietro l'altro, una serie di cerchi. All'interno del primo cerchio porre una palla medica, 3kg.

I componenti di ogni squadra si dispongono in fila dietro la rispettiva linea di base. I primi due giocatori sono in possesso di una palla. Al comando dell'insegnante, e solo al suo comando, il primo tira cercando di colpire la palla medica e farla rotolare fuori dal cerchio. Nel caso in cui la palla esca dal cerchio viene posta in quello successivo. Chi ha tirato recupera la palla e, se

necessario, dispone la palla medica nel cerchio seguente, porta la palla al primo che è senza e si accoda alla fila. Il gioco termina quando una delle due squadre ha colpito e fatto uscire la palla dall'ultimo cerchio. Il tiro è considerato valido quando la palla viene colpita direttamente e non dopo rimbalzo.

La distanza del primo cerchio dalla linea di base e il numero dei cerchi è in relazione alla classe pertanto si avrà:

- 4 metri per le prime classi 4 cerchi
- 4,5 metri per le seconde classi 5 cerchi
- 5 metri per le terze classi 5 cerchi

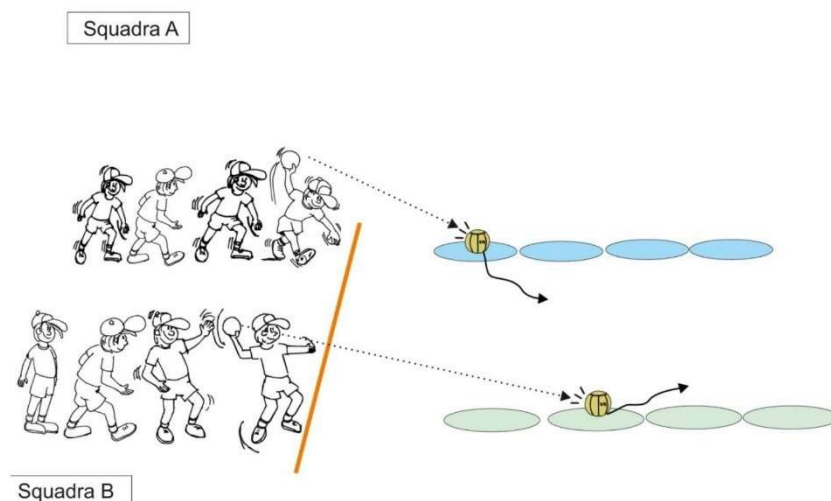
Il confronto si articola:

- su tre manche nel caso di una squadra per classe;
- di due manche per squadra nel caso in cui si abbiano più squadre per classe.

Al vincitore di manche vengono assegnati tre punti al perdente 1 punto. In caso in cui il confronto termini in parità si esegue un'ulteriore manche.

Indicazione

Se il gioco risulta poco dinamico, si consiglia di diminuire il numero dei componenti delle squadre, oppure, fornire ogni squadra di due palloni.



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 8: gara dei rigori

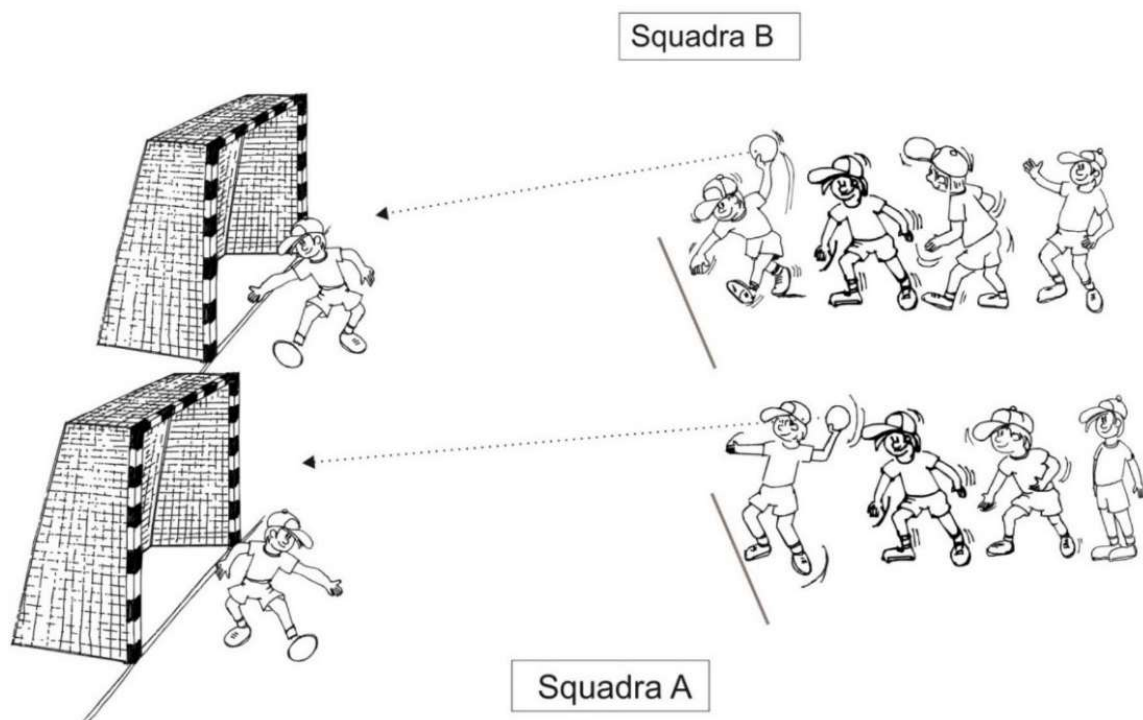
La squadra si dispone dietro ad una linea, lunga un metro e distante 7 metri dalla porta. A turno i giocatori tirano in porta cercando fare gol. Il confronto avviene su 3 manche di 20 rigori per manche. Nell'ambito della stessa manche ogni dieci rigori si effettua cambio di squadra. In porta si pone un portiere della squadra opposta che deve essere sostituito dopo dieci tiri, quindi al cambio di turno.

Alla squadra vincente la manche vengono assegnati tre punti, alla perdente un punto.

Le squadre devono essere composte da un minimo di 6 ragazzi che tirano i rigori più due portieri.

È bene utilizzare due palle per evitare lunghe perdite di tempo nell'aspettare il recupero della palla.

È consigliabile un adeguato riscaldamento agli arti superiori prima di iniziare la gara.



CAPACITA' COORDINATIVE

CARATTERISTICHE E SVILUPPO

Le capacità coordinative sono il presupposto funzionale al controllo e alla regolazione del movimento. Rappresentano le strutture che sostengono lo sviluppo di tutte le abilità motorie (intese come movimenti automatizzati, consolidati e a disponibilità variabile) e, in particolare, le abilità specifiche che corrispondono alla tecnica delle varie discipline sportive.

Gli scarsi progressi nell'apprendimento e sviluppo delle abilità motorie spesso sono da ricercarsi in un carente sviluppo delle capacità coordinative.

Pertanto si può affermare che le capacità coordinative costituiscono la base su cui si sviluppa l'abilità tecnica di gioco.

Lo sviluppo delle capacità coordinative, è opportuno iniziarlo già in età prescolare, specialmente tra i quattro e i sette anni, e quando presenta una sua particolare fase sensibile tra i 7 e gli 11 anni per i maschi e tra i 6 e i 10 anni per le femmine.

Verso il 12° anno di età, le dinamiche dello sviluppo delle capacità coordinative subisce un notevole rallentamento.

In età successiva, dette capacità, possono ancora essere incrementate ma, in percentuale inferiore, comunque direttamente proporzionale all'esperienza motoria precedente.

È opportuno, pertanto, che esercitazioni di carattere coordinativo vengano inserite anche dopo gli 11 anni, in modo particolare se, nel periodo precedente, non si svolta una adeguata attività motoria.

Le capacità coordinative nella pallamano

1) Capacità di abbinamento

Capacità di abbinare, associando o dissociando, movimenti di più segmenti corporei in un'azione globale.

Nei passaggi, nei lanci e nei tiri in corsa associando o dissociando l'azione degli arti inferiori con quella del busto e degli arti superiori.

2) Capacità di differenziazione dinamica e spazio temporale

Capacità di differenziare, con grande precisione e economia, le singole fasi di un movimento graduandone, opportunamente, i parametri dinamici, di spazio e tempo.

Precisione e giusto dosaggio dinamico nelle azioni di tiro e di passaggio; distribuzione e graduazione delle spinte e utilizzazione degli spazi e nei tempi esecutivi dei cambi di direzione.

3) Capacità di equilibrio

Capacità di mantenere l'equilibrio del proprio corpo o di ripristinarlo, dopo sollecitazioni esterne che ne abbiano compromesso la stabilità.

Capacità di controllo dell'equilibrio in tutte le azioni di gioco che richiedono velocità e precisione, specialmente se eseguite dopo azione di contrasto con gli avversari.

4) Capacità di orientamento spazio-temporale

Capacità di determinare e modificare la posizione e il movimento del corpo mantenendo un corretto e opportuno orientamento, in rapporto al campo di gioco, alla palla, alla porta e ai giocatori.

Orientarsi verso la porta nelle azioni di tiro; verso la palla nelle ricezioni; verso l'avversario, la porta e la palla in difesa.

5) Capacità di ritmizzazione

Capacità di dare un opportuno ritmo esecutivo ai propri gesti motori o a adattarsi a un ritmo esterno personalizzandolo. Azioni ritmiche di tutti i gesti tecnici, adattamento del ritmo difensivo alle azioni offensive degli avversari.

6) Capacità di reazione e anticipazione

Capacità di rispondere, in tempi brevi, a stimoli esterni attesi o inattesi e di varia complessità.

Tale capacità dipende dalla qualità delle percezioni e analisi dello stimolo e della velocità della risposta motoria.

La qualità del livello e le capacità di analisi e sintesi degli stimoli percepiti è più importante della stessa velocità dell'azione motoria, permettendo risposte anticipate rispetto all'esito dello stimolo stesso.

La capacità di anticipazione si trova in tutte le azioni tattiche il cui grado di espressione determina la validità del livello di prestazione

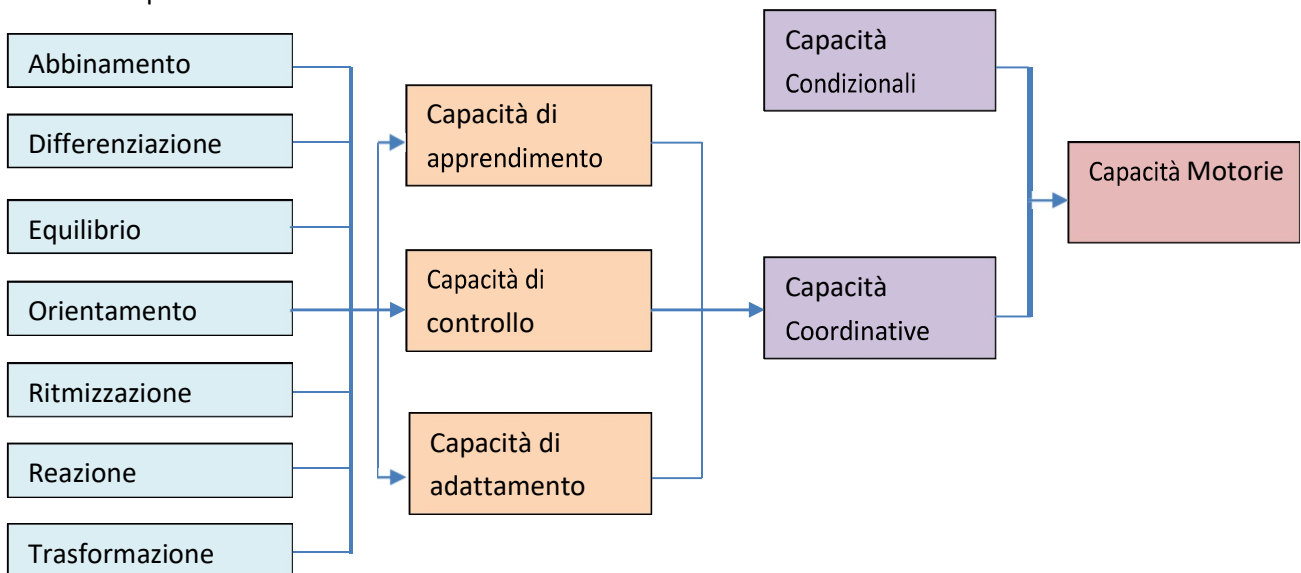
7) Capacità di trasformazione del movimento

Capacità di variare l'azione motoria, modificandola e adattandola alla situazione, in dipendenza all'intervento di stimoli rilevanti o previsti. Modificare azioni di passaggio, tiro, cambi di direzione in rapporto al variare della situazione in risposta a comportamenti non previsti dell'avversario.

L'insieme di tutte le capacità coordinative determinano la **capacità di apprendimento motorio** in stretto rapporto con le capacità condizionali. È questa una condizione indispensabile per arrivare a una corretta acquisizione delle "abilità motorie" caratteristiche di ogni disciplina sportiva.

A sua volta la capacità di apprendimento motorio sostiene la **capacità di controllo dei movimenti** determinata dalla capacità di abbinamento e di differenziazione e dalla **capacità di adattamento** dei movimenti determinata, a sua volta, dalle capacità di reazione-anticipazione e di trasformazione dei movimenti.

Le capacità di equilibrio, orientamento e ritmizzazione favoriscono lo sviluppo sia delle capacità di controllo sia delle capacità di adattamento.

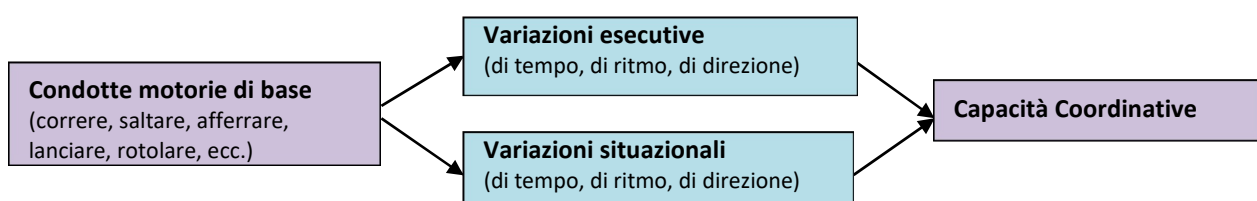


Per sviluppare le capacità coordinative, si utilizzano le **condotte motorie di base**, ben conosciute e perfettamente padroneggiate dal bambino, quali: camminare, correre, saltare, rotolare, afferrare, prendere, lanciare.

Queste forme motorie vengono rese sempre più complesse nelle modalità esecutive (variare la corsa nell'ampiezza dei passi, nel ritmo, nella velocità, nella direzione ecc....) o situazionali (correre su superfici d'appoggio ridotte, seguire percorsi obbligati e che possono variare, correre sotto pressione agonistica ecc...). Le variazioni, sia di carattere esecutivo che situazionale, devono essere graduate in maniera da rappresentare sempre di un grado di difficoltà crescente, tale da richiedere un controllo costante e cosciente del movimento.

L'azione monotona e ripetitiva di un movimento automatizzato, che non richiede un controllo cosciente e costante, non attiva lo sviluppo coordinativo.

• Formula di sviluppo delle capacità coordinative



La nostra disciplina, avvalendosi di gesti specifici tra i più naturali e istintivi (correre, saltare, afferrare, lanciare, rotolare), si presta moltissimo a sviluppare le capacità coordinative, utilizzando i propri elementi tecnici di base secondo la formula descritta.

Risulta, pertanto, quanto mai vero che, se da una parte le capacità coordinative costituiscono la base delle abilità specifiche (tecnica), dall'altra ne sono anche un risultato poiché, attraverso l'uso appropriato di azioni motorie, per noi specifiche, si possono incrementare le capacità coordinative.

- **Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali**

o Esercizi di riscaldamento

1) Corriere liberamente per il terreno di gioco tenendo la palla in mano. Al comando dell'allenatore eseguire il compito indicato: sotto il braccio, dietro la schiena, sopra il capo, conducendola con i piedi, facendola rotolare a terra con le mani, lanciandola e riprendendola dopo un rimbalzo, riprendendola al volo orientandosi con un balzo a piedi pari verso l'allenatore che spostandosi di continuo segnala la sua presenza con dei fischi.

2) Gli allievi si spostano liberamente sul terreno di gioco restando sempre davanti all'allenatore (braccia in fuori) sia tenendo la palla in vari modi come nell'esercizio precedente, sia palleggiando.

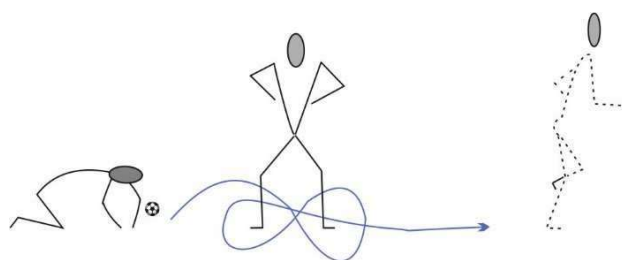
3) Gli allievi lanciano la palla e dopo un rimbalzo, prima di riprenderla, effettuano un palleggio: con la coscia (destra e sinistra), con il gomito (destra e sinistra), con la spalla (destra e sinistra), con la testa.

Esercizi a coppie

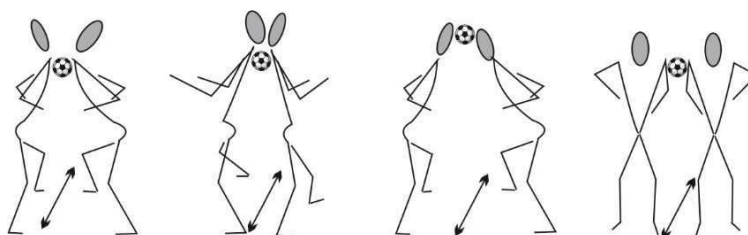
4) Allievi disposti frontalmente con una palla. Uno passa la palla al compagno facendola rimbalzare, questi la restituisce con i piedi, facendola rimbalzare. Invertire i compiti.

5) Allievi con una palla ciascuno posti uno dietro all'altro. Il primo esegue degli spostamenti liberi sul terreno di gioco conducendo la palla con i piedi, l'altro lo segue come un'ombra. Invertire i ruoli.

6) Un allievo si dispone a gambe divaricate, l'altro in quadrupedia. Quest'ultimo deve passare attraverso le gambe del compagno in modo da disegnare un 8 facendone rotolare la palla. Successivamente si alza e si dispone a 3 m a gambe divaricate per permettere al compagno di eseguire lo stesso esercizio.

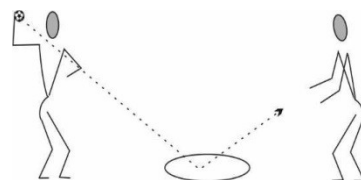


7) Una palla per ogni coppia. Spostarsi lateralmente a destra e a sinistra sostenendo la palla con la parte del corpo indicata: con il petto, con la schiena, con la fronte, con la spalla.



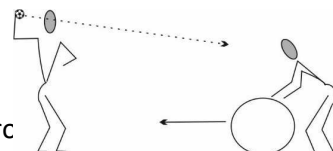
Esercizi con due attrezzi diversi: palla e cerchio

8) A coppie posti frontalmente. Un cerchio a terra fra i due allievi. Passare la palla facendola rimbalzare all'interno del cerchio. Aumentare progressivamente la distanza fra i due.



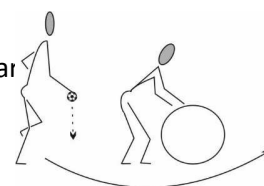
9) Come l'esercizio precedente facendo eseguire, prima del passaggio, un compito: giro su sé stessi, calciare la palla con i piedi prima di riprenderla con le mani e passarla, lo stesso con le ginocchia ecc....

10) A coppie posti frontalmente. Uno con la palla e l'altro con il cerchio:

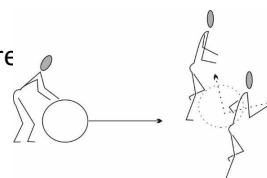


11) contemporaneamente uno passa la palla l'altro il cerchio facendolo rotolare

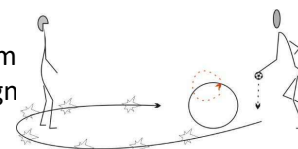
12) Uno dietro l'altro: uno fa rotolare il cerchio e l'altro lo segue a ombra palleggiando. Al fischio: scambiarsi posto, cambiare senso di movimento o cambiare attrezzo e senso di movimento.



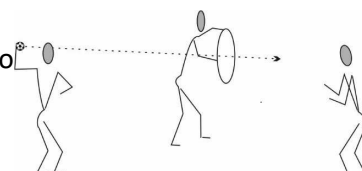
13) L'allenatore lancia il cerchio facendolo rotolare per la lunghezza del terreno di gioco. I due allievi lo seguono cercando di far passare la palla attraverso il cerchio con un passaggio battuto a terra.



14) Un giocatore con cerchio e palla, l'altro di fronte fa da punto di riferimento. Far girare il cerchio su sé stesso, partire in palleggio girando attorno al compagno ritornare a riprendere il cerchio prima che quest'ultimo sia cauto a terra. Aumentare la lunghezza del percorso in palleggio.



15) A gruppi di tre. Due compagni si dispongono uno di fronte all'altro. Passarsi la palla facendola passare attraverso il cerchio che il compagno, posto sulla traiettoria di passaggio, tiene in mano. Variare la posizione e l'altezza dopo ogni passaggio.



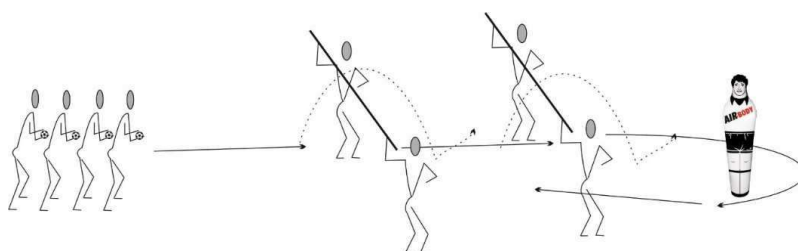
16) Come l'esercizio precedente, tuttavia prima del passaggio eseguire un giro 360° su sé stessi di 360. Contemporaneamente cambiare la posizione e l'altezza del cerchio.

Forme di giochi

1) Gioco: staffetta a squadre

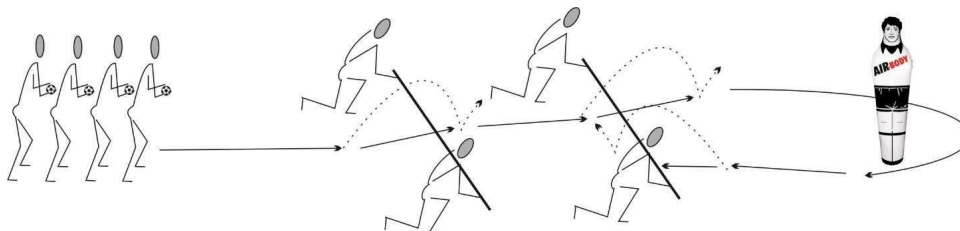
Materiale: 2 palle, 4 aste per il salto in alto o corde o cerchi.

Al via il primo allievo corre e lancia la palla sopra le aste riprendendola dopo un solo rimbalzo, girare attorno al segnale e tornare consegnando la palla al compagno successivo.



Variazioni:

- 1) riprendere la palla al volo prima che tocchi terra; a chi sfugge deve eseguire tre palleggi sul posto prima di ripartire;
- 2) Lo stesso con aste tenute a 1 m di altezza da terra facendo rimbalzare la palla oltre le aste e riprenderla dopo un rimbalzo o al volo; il giocatore passa sotto;



- 3) Come la prima variante, ma ricevere girandosi di spalle alla direzione di corsa;
- 4) Con un'asta tenuta a 1 m, guidare la palla con due bastoni o clavette facendola rotolare a terra e passando sotto alla prima asta, sopra alla seconda raccogliendola con i due bastoni o con i piedi, comunque non con le mani, il giocatore passa ancora sotto;
- 5) Con aste tenute a 30 o 40 cm, poste a distanza tale da obbligare i giocatori a compiere tre passi tra un'asta e l'altra e poi saltarla, portando la palla in alto con una mano.

2) Gioco

Distribuire su tutto il terreno di gioco vari attrezzi, in numero inferiore di uno rispetto agli allievi, che permettano di salirci sopra (sedie, panche, plinti, ecc...).

Tutti con una palla in mano corrono liberamente per il terreno di gioco scambiandosi la palla con i compagni; al segnale tutti devono raggiungere un attrezzo e salirci sopra obbligatoriamente con la palla in mano meno uno che rimarrà a terra. Al comando successivo tutti dovranno cambiare posizione compreso quello rimasto a terra che cercherà di conquistare una palla. Viene eliminato chi per due volte di seguito non riesce a conquistarsi il posto.

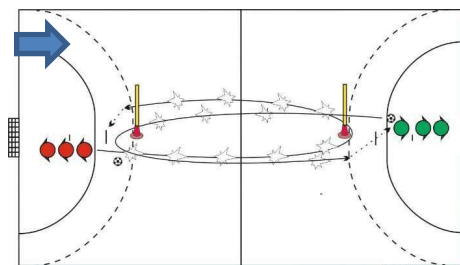
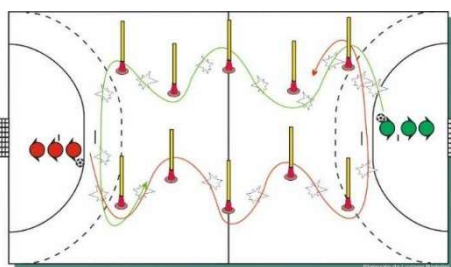
Variazioni:

- 1) eseguire lo stesso esercizio in palleggio;
- 2) far rotolare una palla a terra con le mani o con i piedi;
- 3) andare a raccogliere le palle poste al centro del terreno di gioco spostandosi in palleggio;
- 4) come il precedente tuttavia, una volta raggiunta la posizione, cercare di colpire il compagno rimasto a terra con la palla; scendere, recuperare i palloni e ripetere.
- 5) come variazione 3, ma raggiungere gli attrezzi e salirci con saltelli a piedi pari;
- 6) come variazione 5, ma chi è a terra può guadagnarsi il posto colpendo uno dei compagni sugli attrezzi che può schivarli o ripararsi con il pallone tenuto a due mani.

3) Gioco: staffette di tutti i tipi.

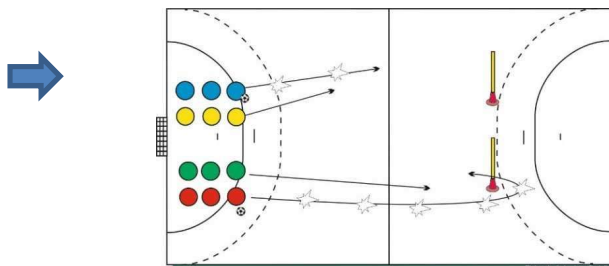
Esempi:

- a inseguimento: palleggio in velocità



- a slalom: palleggio con cambio di direzione e cambio di mano.
- palleggiatore disturbato: palleggio in velocità con necessità di difendere il pallone effettuando

anche dei cambi di ritmo. Chi disturba non può toccare né il palleggiatore né la palla; deve solamente, tramite spostamenti, disturbare l'avanzata in palleggio.



APPRENDIMENTO DELLA TECNICA DI GIOCO

IL CONTROLLO DELLA PALLA ATTRAVERSO I GIOCHI

Scheda 11: presa – ricezione

ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE CON LA PALLA

Un giusto e corretto rapporto con la palla è uno dei primi obiettivi che ci si deve porre in tutte le attività sportive che utilizzano questo attrezzo. Il contatto con la palla deve avvenire quanto prima per sviluppare, attraverso sensazioni ottiche e tattili, le sensazioni cinestesiche e propriocettive che ne permettono un controllo costante e sicuro. Questa è una condizione essenziale per un corretto apprendimento e controllo di tutte le azioni di gioco.

È opportuno precisare che la presa è il modo con cui la mano si rapporta con la palla, mentre la ricezione rappresenta il modo con cui si entra in possesso di palla. Il primo aspetto rappresenta una situazione statica, mentre la seconda una dinamica.

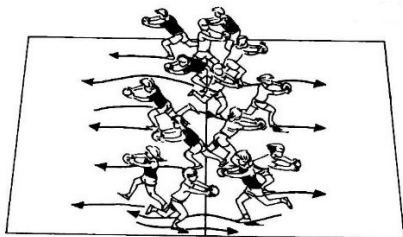
Esercitazioni e modalità esecutive

- “*Portando la palla*” per sensibilizzare la presa, mantenendone un sicuro controllo, spostarsi in varie direzioni, con percorsi vari e a varie velocità.
- “*Condurre*” la palla che rotola a terra, controllando visivamente i “tocchi” e le spinte, alternando con precisione l’azione delle mani.
- Lanciare e raccogliere la palla inserendo, così, la capacità di controllo in azioni che richiedono un certo dinamismo e precisione.

Tutte le azioni dei precedenti esercizi vanno esercitate anche in situazioni di aumentata difficoltà esecutiva, quali giochi sotto forma di gara o staffetta. Per accentuare le sensazioni tattili e un maggiore impegno nell’azione di controllo, è opportuno usare delle palle di diverso materiale e dimensione.

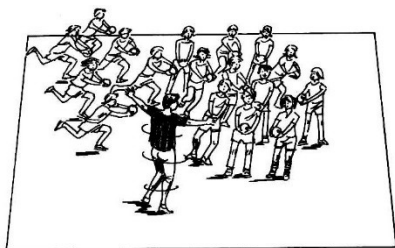
Portare

- Esercizio:
correre con la palla in palestra, senza farla toccare a terra. Realizzazioni possibili: correre con la palla tenendola davanti al corpo, sotto il braccio, sulla schiena, sulla testa; correre con due palle; correre a serpente, in cerchio a diverse velocità; sedersi, alzarsi e così via.
- Piccoli giochi:

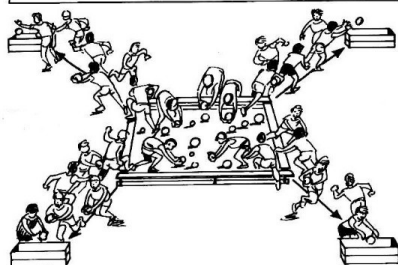


Muoversi imitando un'auto con la palla che rappresenta il volante. Muoversi senza causare una collisione spostandosi da una parte all'altra della palestra.

Esercitazioni per la presa:



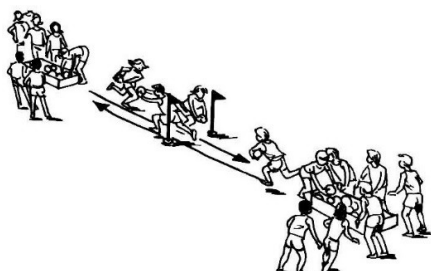
Nessuno deve stare dietro all'allenatore



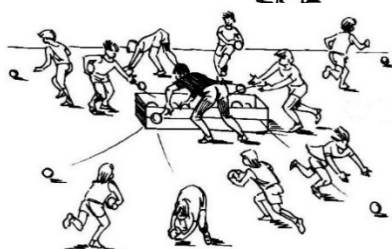
Fare a gara a chi riesce a prendere più palle dal quadrato grande, portandole nel proprio contenitore.



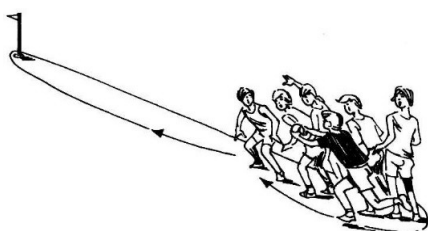
Fare a gara a chi riesce a svuotare per primo il proprio contenitore avendo la possibilità di portare le palle sia nel contenitore di destra sia in quello di sinistra.



Fare a gara a chi riesce per primo a svuotare maggiormente il proprio contenitore con l'obbligo di portare una palla alla volta e di passare in mezzo ai picchetti sia all'andata che al ritorno.

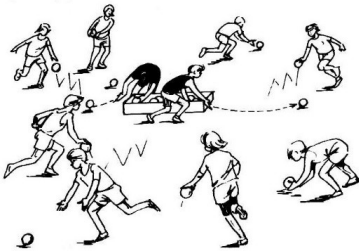


Il contenitore che non si svuota mai. Un ragazzo ha il compito di togliere le palle dal contenitore e farle rotolare nello spazio circostante. Gli altri devono raccogliere e portarle dentro di nuovo.



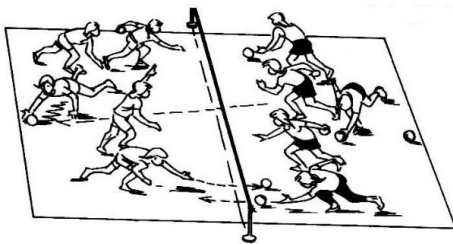
Staffetta. Chi ha la palla deve superare la bandierina, girare attorno alla propria fila, consegnare la palla al secondo e portarsi in coda alla fila.

Come l'esercizio precedente, ma con corsa a slalom.

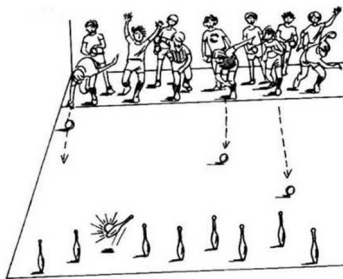


Staffetta su un percorso variato. Utilizzare gli attrezzi disponibili in palestra. Si ha l'obbligo di tenere la palla in mano anche quando si superano gli ostacoli o si fanno capovolte.

Come il gioco del contenitore che non si svuota mai, ma chi riporta la palla nel contenitore deve palleggiare.

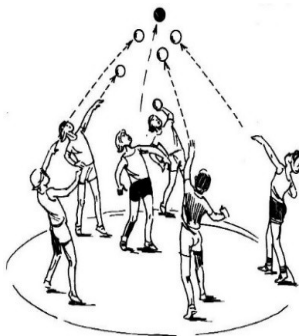


Sgomberare il campo dalle palle. Si deve farle rotolare sotto l'asticella che divide la metà campo.

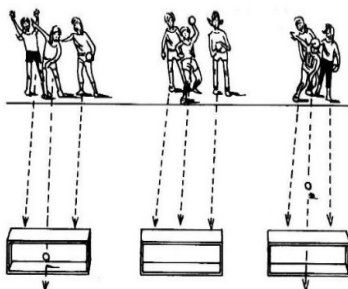


Due squadre, ma si gioca una alla volta. Fare a gara a chi abbatte nel minor tempo tutti i birilli.

Ogni squadra deve abbattere i birilli degli avversari.

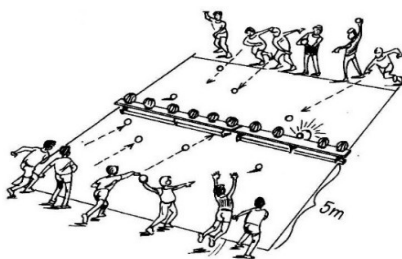


Gioco a tempo. Ogni squadra deve mettere tutte le palle a sua disposizione dentro al proprio scatolone



5 o 6 alunni attorno a un cerchio con una palla. Il giocatore che sta in mezzo lancia una palla in alto, chi degli altri la colpisce conquista 1 punto.

4 o 5 gruppi di tre allievi. Chi riesce a centrare più volte il buco dell'elemento del plinto?



Molte palle mediche sopra a una panca.
Vince la squadra che ne abbatte di più.

DAL PALLEGGIO AL TIRO

Scheda 12: palleggio

Il tiro senza dubbio è l'elemento che caratterizza maggiormente il gioco della pallamano. Dall'esigenza di poterlo eseguire correttamente in maniera efficace scaturisce la necessità di apprendere tutte le altre tecniche e tattiche del gioco. Per avere garanzie di successo il tiro deve essere eseguito avvicinandosi il più possibile alla porta avversaria.

Premettendo che le azioni iniziano prevalentemente dalla metà campo o in vicinanza della propria area di porta, la prima necessità del giocatore è rappresentata dalle sue possibilità di spostamento mantenendo il possesso della palla.

L'elemento tecnico che verrà sicuramente privilegiato nel raggiungimento di tale motivo è il palleggio. Il palleggio permette, nel rispetto dei limiti fissati dal regolamento tecnico di gioco, di spostarsi liberamente in ogni parte del campo senza la necessità di eseguire altri elementi tecnici e senza commettere infrazioni di gioco.

Il palleggio è, dunque, la prima azione individuale che consente al principiante di avvicinarsi all'avversario per eseguire un tiro. Gesto che sicuramente attira maggiormente la sua attenzione e gratifica i suoi sforzi. Pertanto il palleggio è uno dei primi ausili tecnici di cui deve essere fornito il giocatore, prescindendo dal fatto che l'evoluzione tecnico-tattica del gioco diminuirà sensibilmente l'esigenza di utilizzo del palleggio, consigliandone l'esecuzione solo in particolari situazioni e in risposta a particolari esigenze di ordine tattico. Pertanto è opportuno iniziare con il palleggio il primo approccio alla pallamano, collegandolo immediatamente all'esecuzione di un tiro in porta.

Le prime applicazioni di tipo tecnico devono essere orientate all'incremento delle abilità riguardanti l'esecuzione del palleggio e al miglioramento delle capacità coordinative che, per mezzo di questo gesto tecnico, possono essere esercitate.

Gli esercizi preliminari concernenti il conseguimento della tecnica di palleggio possono essere orientati all'incremento del senso del ritmo come capacità coordinativa.

Esempi di esercizi

- Palleggiare liberamente cercando di adeguare il ritmo del rimbalzo a quello degli altri giocatori ascoltando il rumore provocato dalla palla che rimbalza.
- Palleggiare imitando il ritmo del giocatore che sta di fronte (palleggio sul posto) o che prece nello spostamento (palleggio in movimento).
- Palleggiare variando le altezze del rimbalzo della palla assumendo particolari posizioni e atteggiamenti del corpo.

È consigliabile iniziare la pratica delle esercitazioni sopra elencate disponendo i giocatori a coppie per poi progressivamente passare alla formazione di gruppi di lavoro sempre più numerosi.

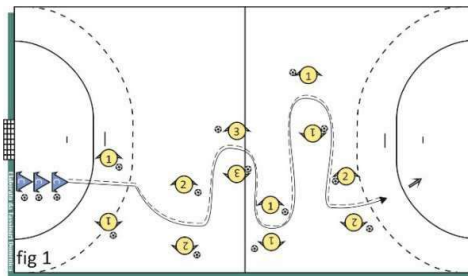
Successivamente sarà possibile focalizzare l'intervento di tipo coordinativo sugli aspetti relativi ai concetti spazio temporali facendo spostare i giocatori in palleggio in tutte le direzioni e in tutte le zone del campo in cui sia consentito trovarsi in possesso della palla e concludere lo spostamento avvicinandosi alla porta per eseguire un tiro.

Nelle fasi di avviamento non si deve assolutamente pretendere da parte degli allievi l'esecuzione del palleggio

rinunciando all'osservazione della palla. Una simile limitazione può infatti rappresentare un ostacolo per il completo apprendimento del gesto e non contribuisce allo sviluppo di un'altra qualità coordinativa, la coordinazione oculo-manuale, in assenza della quale diventa impossibile palleggiare correttamente. La capacità di eseguire il palleggio senza osservare la palla deve essere allenata e consolidata in un secondo momento, quando cioè la coordinazione globale del movimento è diventata soddisfacente.

○ Proposte operative

- Traslocazione in palleggio da una linea dei 6m all'altra seguendo le traiettorie più diverse.
- Ripetere lo stesso esercizio, ma i giocatori che si spostano in palleggio devono evitare, durante la traslocazione, altri giocatori che palleggiano sul posto e in ordine sparso in tutto il campo.
- Ripetere lo stesso esercizio percorrendo un corridoio formato da giocatori che a coppie, posti frontalmente l'uno con l'altro, a una distanza di circa 2 m, eseguono esercizi di palleggio sul posto (fig. 1).



- Ripetere il percorso descritto nell'esercizio precedente, tuttavia i giocatori che palleggiano sul posto hanno la possibilità di avvicinarsi per impedire il passaggio dei giocatori in palleggio (cancelli aperti o chiusi); conseguentemente i giocatori che si spostano in palleggio devono attendere l'apertura dei cancelli per superarli e proseguire verso la porta avversaria.

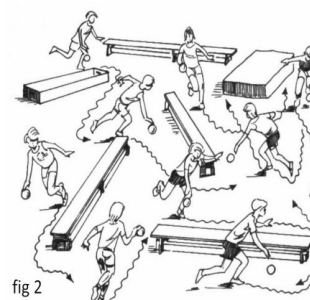
Progressivamente si potranno proporre esercitazioni di tipo sempre più tecnico, caratterizzate dalla richiesta di maggior precisione esecutiva.

A tale scopo si possono predisporre diversi tipi di percorso nella cui esecuzione iniziale i giocatori non devono essere pressati da esigenze derivanti dal "*tempo di percorrenza*" che, successivamente, potranno assumere anche carattere di gara (staffette) in cui assumerà importanza rilevante il tempo di esecuzione della traslocazione.

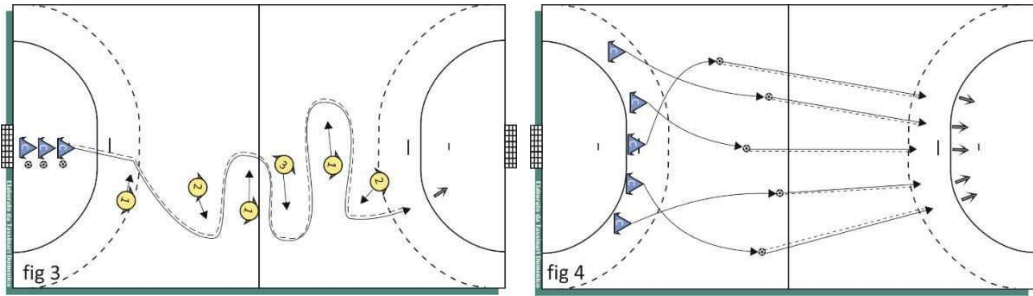
Questi tipi di esercitazione devono necessariamente essere preceduti da alcuni suggerimenti di ordine tecnico riguardanti l'esecuzione per i diversi tipi di palleggio che un giocatore di pallamano deve conoscere e saper eseguire nel migliore dei modi.

○ Esempi di percorso

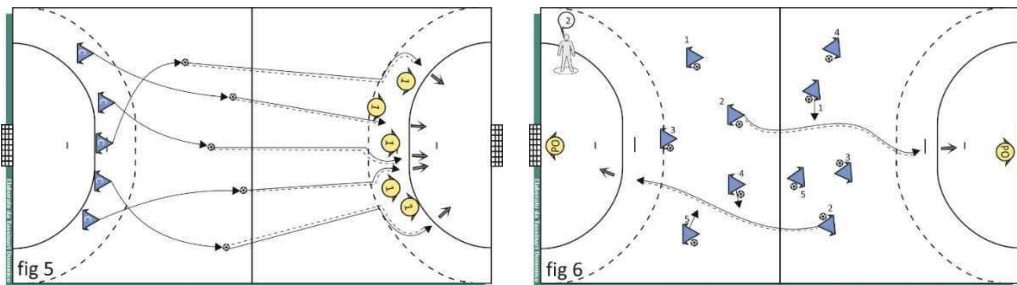
- Traslocazione in palleggio in un percorso limitato da panche e da ostacoli. Si deve eseguire il percorso controllando il palleggio (fig. 2):
 - durante le traslocazioni sulla panca,
 - mentre si supera un ostacolo,
 - quando si passa sotto un ostacolo,
 - quando si superano con movimenti di slalom alcuni segnali



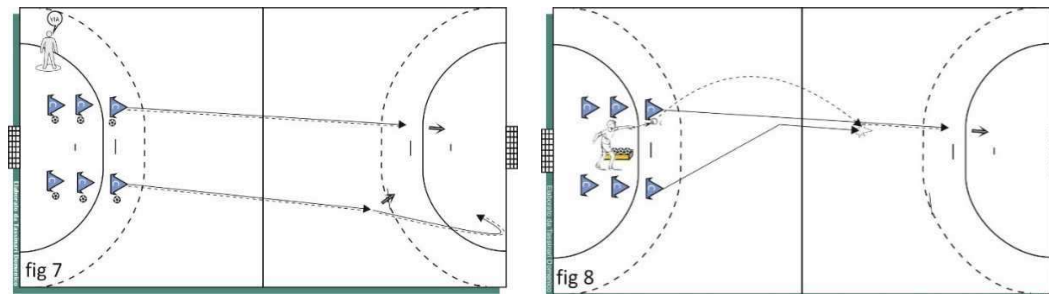
- Raggiunge la porta avversaria traslocando in palleggio e percorrendo il percorso, durante il quale, per evitare, proteggendo la palla durante il palleggio, altri giocatori che, sparsi nel campo, tentano di ostacolare le traslocazioni stando fermi sul posto e utilizzando esclusivamente movimenti con gli arti superiori (fig. 3).
- I giocatori devono, partendo dalla linea dei 6m, correre a raccogliere un pallone fra quelli disposti in ordine sparso sul terreno di gioco e raggiungere, più velocemente possibile, la linea dei 6m opposta per effettuare un tiro in porta (fig. 4).



- Lo stesso esercizio, predisponendo alcuni difensori in posizione statica, sulla linea dei 9m opposta, che i giocatori in palleggio devono evitare prima della conclusione (fig.5).
- Cinque giocatori che palleggiano liberamente per la palestra e che sono stati preventivamente numerati. L'allenatore chiama un numero e il giocatore chiamato deve velocemente raggiungere l'area opposta alla metà campo in cui si trova, evitando gli altri giocatori che si muovono in palleggio (fig 6).



- Giocatori disposti su due file dentro un'area di porta e orientati verso la porta opposta. Successivamente i due capifila, a comando, partono eseguendo una traslocazione veloce in palleggio verso la porta opposta (fig. 7).
- A coppie. L'allenatore lancia una palla al suolo; i due giocatori cercano di impadronirsene e chi la raccoglie può partire in palleggio verso la porta opposta per effettuare un tiro (fig.8).



- Lo stesso esercizio, ma il giocatore che non ha raccolto la palla deve cercare di toccare il dorso del giocatore che sta correndo in palleggio.
- Lo stesso esercizio, ma il giocatore che non parte in palleggio cerca di superarlo e costringerlo a cambiare traiettoria di spostamento.
- Lo stesso esercizio, ma con il giocatore che non è in possesso di palla che cerca di interrompere l'azione di palleggio dell'altro giocatore.

LA TECNICA INDIVIDUALE DI PALLEGGIO

Definizione: il palleggio è il gesto tecnico che consente di mantenere il possesso di palla, quando si è in movimento, facendola rimbalzare al suolo una o più volte per il raggiungimento di un obiettivo ben preciso nello svolgimento del gioco.

Nella pallamano l'utilizzo del palleggio deve essere limitato e la sua esecuzione corretta deve essere dettata da reali esigenze di carattere tattico.

Ciò nonostante è assolutamente indispensabile che ogni giocatore conosca perfettamente tale gesto tecnico, lo padroneggi in tutte le sue varianti e sia in grado di utilizzarlo con efficacia ogni qualvolta ne ravvisi l'opportunità.

Inutile ricordare quanto sia opportuno che l'esecuzione del palleggio venga padroneggiata sia utilizzando la mano più abile (dominante) rispetto all'altra (sub-dominante). Conseguentemente tutte le forme di esercitazione sfruttate nella iniziazione di questa tecnica fondamentale devono essere eseguite suggerendo l'utilizzo alternato di entrambi gli arti superiori.

In **relazione all'obiettivo** per cui il palleggio può essere utilizzato è possibile erigere una classificazione tipologica di questo gesto tecnico:

- *Palleggio normale*: esecuzione del palleggio, tramite spinte verso il basso, con la mano che entra in contatto con la palla all'altezza corrispondente al bacino giocatore.
- *Palleggio basso*: esecuzione del palleggio all'altezza della coscia o del ginocchio.
- *Palleggio alto*: esecuzione del palleggio all'altezza della spalla del giocatore, spingendo la palla verso il basso (palleggio alto verticale) o in avanti (palleggio obliquo).

La classificazione dei tipi di palleggio avviene anche in **relazione all'uso** che di esso il giocatore intende fare. Conseguentemente avremo che il palleggio normale viene utilizzato dal giocatore per mantenere il possesso di palla rimanendo in posizione statica (senza avanzamento) o per traslocare con passo normale. Qualora il giocatore si trovi in prossimità di un avversario e sia costretto a proteggere la palla dal tentativo di intercettazione, è opportuno che venga eseguito un palleggio basso proteggendo la palla sia con il corpo che con il braccio opposto. Se invece si ravvisa la necessità di spostarsi più o meno velocemente, in possesso della palla (azioni di smarcamento e di contropiede), è necessario eseguire un palleggio alto che consenta l'esecuzione di più passi fra un contatto e l'altro della mano con la palla.

Per quanto riguarda la corretta esecuzione dei diversi tipi di palleggio prenderemo in considerazione ogni variazione del palleggio dopo aver dato alcuni suggerimenti di ordine generale e avere elencato degli errori più frequenti nell'esecuzione di questa tecnica che, per la pallamano, assume delle caratteristiche particolari. Premesso che il regolamento tecnico di gioco prevede l'esecuzione del palleggio attraverso una spinta della palla esclusivamente dall'alto verso il basso evitando di afferrare la palla o trattenerla durante contatto con la mano, una buona esecuzione del palleggio avviene con le seguenti modalità:

- presa di contatto della mano con la palla mantenendo la mano normalmente aperta;
- dita normalmente distese e rilassate;
- palmo della mano interamente a contatto con la palla;
- spinta verso il basso o nelle diverse direzioni, tramite una flessione-estensione dell'avambraccio sul braccio, per assecondare il normale movimento della palla, nella prima parte (flessione), e successivamente (estensione) per imprimere alla palla una forza tale che consenta il suo ritorno all'altezza desiderata dopo il contatto col suolo;
- il movimento dell'avambraccio deve essere assecondato anche da una flessione dorsale e palmare dell'articolazione del polso che, in nessun caso, deve essere tenuta rigida.

Nei principianti i più **frequenti errori** di esecuzione possono essere ricondotti ai seguenti casi:

- violenta presa di contatto della mano con la palla;
- errata posizione delle dita che non consente una totale presa di contatto della mano con la palla o, addirittura, ne provoca un repentino contatto a opera delle ultime falangi delle dita;
- evidente rigidità nell'articolazione del polso che non consente un normale controllo del palleggio sia dal punto di vista ritmico che direzionale;
- movimento del braccio troppo ampio nell'assecondare i gesti di flessione-estensione dell'avambraccio.

Prendiamo ora in esame i tre tipi di palleggio che abbiamo elencato considerandone le giuste modalità di esecuzione.

Palleggio normale

Il movimento del palleggio deve essere eseguito lateralmente all'arto inferiore corrispondente al braccio che lo esegue.

L'atteggiamento del busto deve essere eretto e leggermente in torsione corrispondente al lato del corpo in cui si palleggia.

Il braccio della mano con cui si esegue il palleggio deve essere leggermente abdotto rispetto al busto.

Gli arti inferiori sono normalmente divaricati sul piano frontale e leggermente piegati. Nel caso di palleggio in posizione statica è opportuno divaricare gli arti inferiori anche sul piano sagittale portando avanti il piede opposto alla mano che esegue il palleggio.

Durante la traslocazione di passo o in leggera corsa, la palla deve essere sempre fatta rimbalzare al suolo lateralmente dal lato corrispondente al braccio del palleggio.

Palleggio basso

Il palleggio deve essere eseguito all'altezza della coscia o del ginocchio corrispondente al braccio che lo esegue.

L'atteggiamento del busto è leggermente inclinato avanti per diminuire la torsione verso la palla. La distanza che separa il braccio che esegue il palleggio dal busto del giocatore deve essere leggermente maggiore rispetto a quella tenuta nell'esecuzione del palleggio normale.

Il braccio che non palleggia deve essere tenuto abdotto e flesso per aumentare lo stato di equilibrio e per proteggere la palla da interventi di avversari.

Gli arti inferiori devono essere divaricati in senso sagittale portando avanti la gamba corrispondente al braccio di palleggio e sensibilmente piegati.

In caso di traslocazione è preferibile che essa venga eseguita o con passo alternato e a gambe piegate o con passo unito iniziando il movimento con il piede opposto al braccio che palleggia.

Palleggio alto

Si esegue il palleggio all'altezza delle spalle spingendo la palla più o meno in avanti in relazione alla velocità di spostamento del giocatore.

Il busto deve essere tenuto eretto o comunque normalmente inclinato avanti in relazione alla velocità di spostamento.

Il braccio che esegue il palleggio non deve essere abdotto rispetto al busto, ma deve essere portato avanti alto sul piano sagittale.

Anche l'articolazione scapolo-omero concorre all'esecuzione ritmata del palleggio e conseguentemente il braccio deve assecondare i movimenti dell'avambraccio e del polso.

IL TIRO

Scheda 13: tiro

In ogni disciplina sportiva vi è un elemento tecnico che caratterizza il gioco stesso. Nella pallamano questo elemento è rappresentato dal tiro in porta con le mani.

Oltre a essere l'aspetto caratterizzante esso rappresenta anche, e soprattutto, l'elemento motivante alla partecipazione al gioco in quanto l'interesse del ragazzo è rivolto alla realizzazione della rete.

Sfruttando questo interesse si possono introdurre i primi approfondimenti tecnici passando progressivamente da situazioni di gioco ad esercitazioni specifiche.

Per facilitare l'apprendimento saranno utilizzati dei giochi dove i ragazzi possano eseguire il gesto tecnico in forma globale e spontanea. In questo modo tenderanno ad eseguire il tiro in maniera naturale e tecnicamente più valida.

Nella pallamano vengono utilizzati vari tipi di tiro in relazione alle situazioni di gioco e ai ruoli. Tra questi, quello in appoggio e in elevazione presentano, in questa fascia di età, aspetti di facile apprendimento. Pertanto verranno proposte delle progressioni con lo scopo di agevolare l'itinerario didattico.

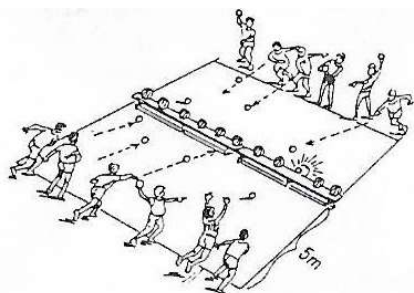
Per consentire un adeguato e efficace sviluppo tattico del gioco l'apprendimento di questi due tipi di tiro rappresenta una tappa fondamentale. Tutti gli altri tiri saranno approfonditi quando il livello tattico del gioco ne richiederà, specificatamente, l'utilizzazione.

○ Giochi propedeutici

I giochi per l'utilizzo del tiro saranno eseguiti in forma globale e saranno raggruppati secondo le seguenti caratteristiche:

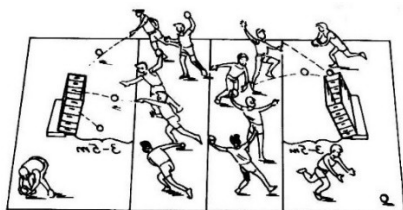
- tiri su un bersaglio fisso;
- tiri su un bersaglio mobile;
- tiri su un bersaglio, fisso o mobile, difeso dall'avversario.

○ Giochi con tiro su bersaglio fisso



“Palla su panche”

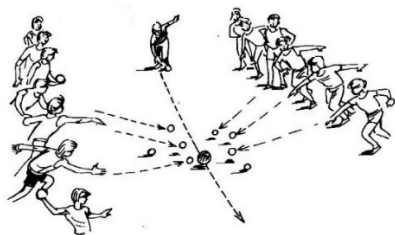
Due squadre si trovano contrapposte dietro una linea di tiro. Al centro vengono poste delle panche con sopra degli attrezzi (coni, palle mediche, clavette, ecc.). I ragazzi tirano sulle panche per far cadere gli attrezzi nel campo avversario. Vince la squadra che colpisce più attrezzi.



“Chi centra la cassa?”

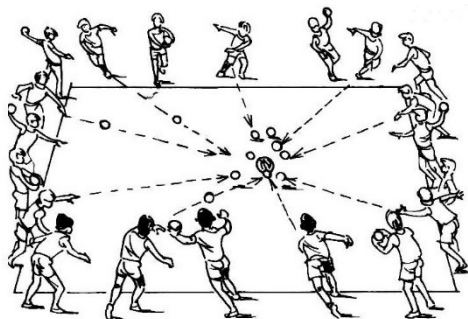
Due squadre si distribuiscono su due terreni di gioco diversi. Ogni giocatore ha una palla e cerca di lanciarla all'interno di una cassa aperta. Chi sbaglia il tiro recupera la palla e si riporta dietro la linea di tiro prima di effettuare un nuovo tentativo. Vince la squadra che per prima realizza cinque centri.

○ Giochi con tiro su bersaglio mobile



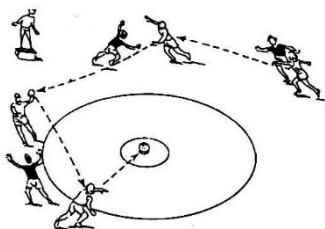
“Palla nel corridoio”

L'istruttore fa rotolare delle palle mediche all'interno di un corridoio formato dai ragazzi delle due squadre. Chi colpisce la palla per primo conquista un punto. Vince la squadra che per prima realizza 10 punti.



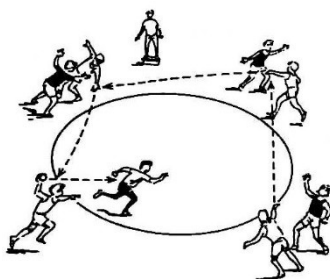
“Palla cannone” Nei quattro lati di un quadrato si dispongono quattro squadre composte da 5/6 giocatori ciascuna. Al centro del quadrato viene posta una palla medica. Ogni ragazzo ha una palla. Al via i ragazzi tirano sulla palla per cercare di inviarla nel terreno avversario (zone delimitate). Dopo 1 minuto il gioco viene fermato e chi ha la palla sul proprio terreno acquisisce un punto di penalità. Vince la squadra che dopo uno stabilito numero di esecuzioni ha meno penalità.

○ Giochi con tiro su bersaglio difeso da un avversario



“4c3: colpire la palla”

Vengono tracciati due cerchi concentrici di 6 e 1 m di diametro. All'interno del cerchio più piccolo viene posta una palla medica. Quattro attaccanti, contrastati dai tre difensori, cercano di colpire la palla per farla uscire dal cerchio. Sia gli attaccanti che i difensori non possono entrare all'interno del cerchio. Vince la squadra che impiega meno tempo.

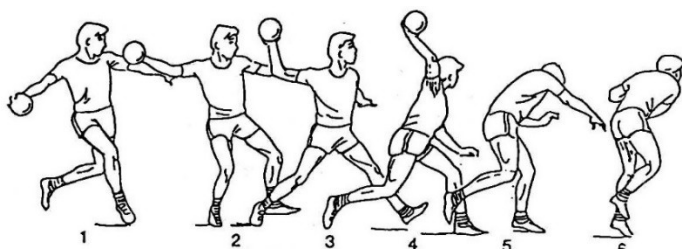


“

4c3: colpire la lepre”

All'esterno di un cerchio di 6m di diametro, si dispongono 4 attaccanti che si passano la palla, contrastati da 3 difensori, per cercare di colpire la lepre che si sposta all'interno del cerchio. Vince la squadra che riesce a colpire la lepre più volte in due minuti.

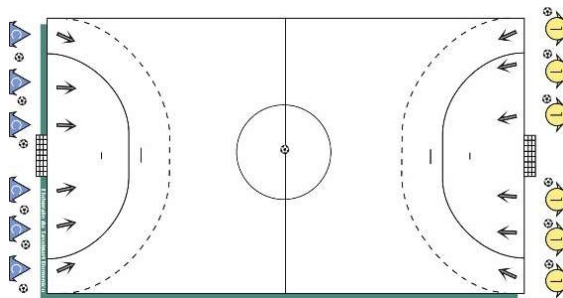
• TIRO IN APPOGGIO



Nella progressione tecnica del tiro in appoggio si partirà dalla esecuzione da fermo per poi passare a quella in movimento (ritmo dei tre passi). Prima la palla sarà in possesso dei ragazzi, poi se ne impossesseranno (prendendola e quindi ricevendola).

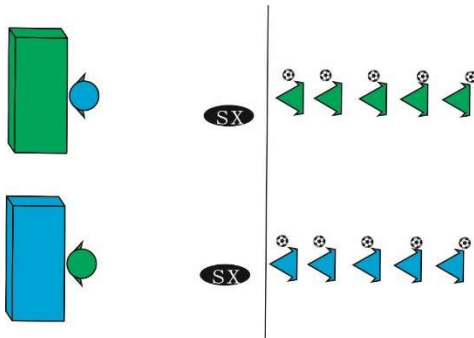
○ a) Esecuzione da fermo

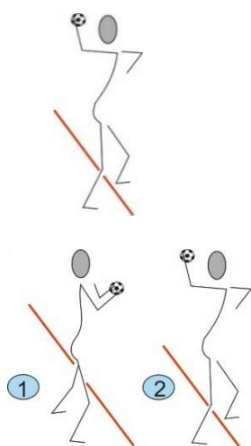
- Forma di gioco. Due squadre si trovano disposte in fila e contrapposte tra loro dietro una linea di tiro distanti 10 m l'una dall'altra. Al centro, viene tracciato un cerchio di 3 m di diametro, all'interno del quale viene posta una palla medica. I giocatori di entrambe le squadre, ognuno provvisto di palla, devono cercare di colpire la palla medica per farla uscire dal semicerchio avversario (tre punti).



Il tiro deve essere eseguito con il piede, opposto al braccio di tiro, posto al di là della linea di tiro. Ogni esecuzione non corretta comporta un punto di penalizzazione per la squadra di appartenenza.

- Gara di tiro. Due squadre si dispongono in fila, parallelamente l'una con l'altra, dietro la linea di tiro e di fronte a un grosso materasso (porta) posto verticalmente e difeso da un portiere avversario. Eseguire il tiro portando il piede opposto al braccio di tiro al di là della linea. Vince la squadra che realizza più reti in un tempo stabilito o che raggiunge per prima un punteggio stabilito (10, 20, ...)

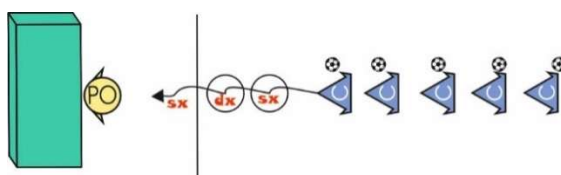




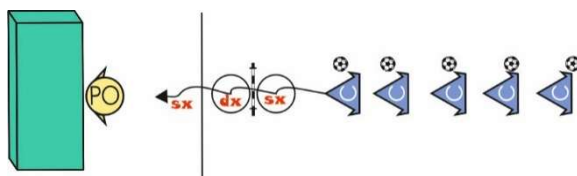
- A terra viene tracciata una linea con del nastro adesivo o viene utilizzata una linea già tracciata in palestra. Prima di eseguire il tiro su una porta difesa da un portiere i ragazzi devono assumere la posizione di partenza prevista con il piede opposto al braccio di tiro appoggiato al di là della linea di tiro.
- Posizione di partenza con i piedi paralleli dietro la linea di tiro e la palla tenuta con entrambe le mani all'altezza del viso. Durante l'esecuzione del caricamento del braccio di tiro la gamba opposta viene portata al di là della linea di tiro.

○ b) Esecuzione in movimento

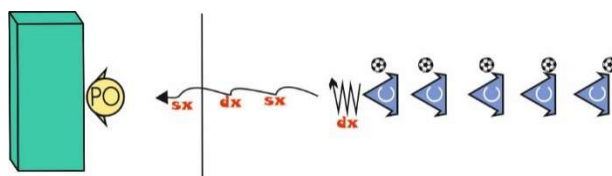
- Davanti alla linea di tiro, tangente, viene posto un cerchio. I ragazzi si dispongono in fila davanti al cerchio tenendo ciascuno una palla in mano. Portare il piede corrispondente al braccio di tiro all'interno del cerchio e quindi il piede opposto al di là della linea di tiro per effettuare il tiro stesso.
- Davanti alla linea di tiro, adiacenti l'uno con l'altro, vengono posti due cerchi. Portare il piede opposto al braccio di tiro all'interno del primo cerchio, quello corrispondente nel secondo cerchio e quindi il piede opposto oltre la linea per poi effettuare il tiro.



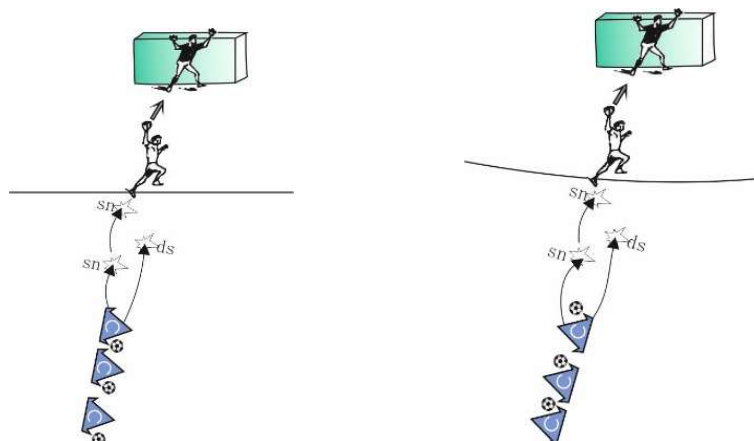
- Esecuzione come l'esercizio precedente aggiungendo un ostacolo di 10-15 cm tra il primo e il secondo cerchio per sensibilizzare la fase di volo.



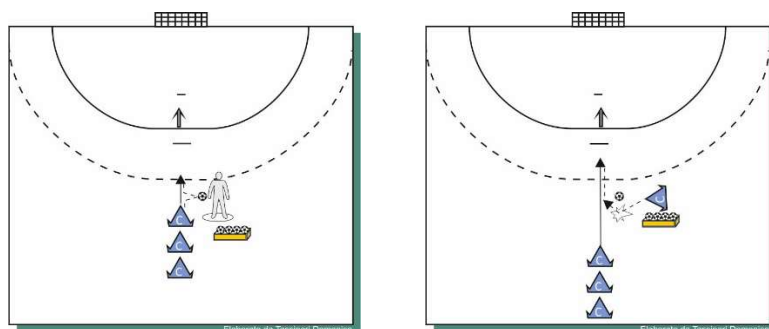
- I ragazzi si dispongono in fila, con una palla ciascuno, di fronte alla porta. Effettuare tre saltelli sulla gamba corrispondente al braccio di tiro e quindi tre passi prima di effettuare il tiro.



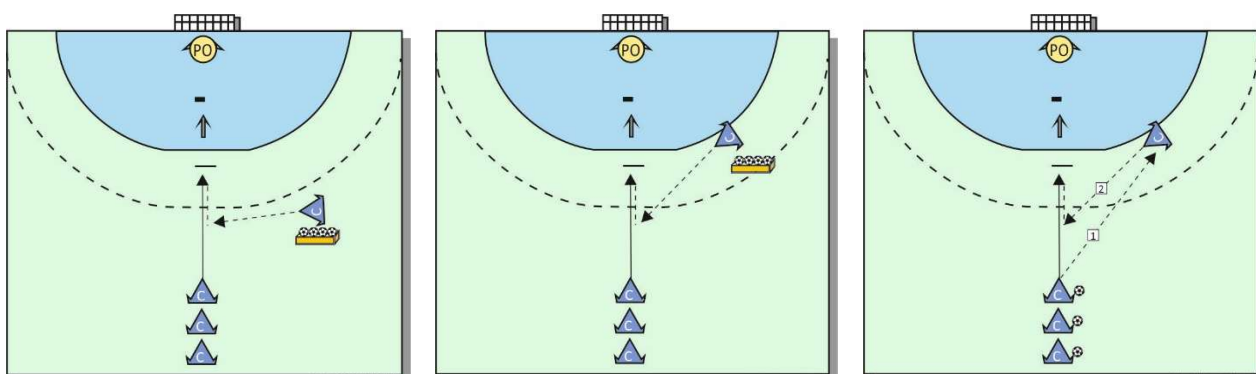
- I ragazzi si dispongono in riga con il braccio opposto al braccio di tiro verso la porta e a gambe unite. Effettuare il ritmo dei tre passi spostando prima il piede opposto al braccio di tiro, incrociando in avanti il piede corrispondente e quindi di nuovo con il piede opposto prima che venga effettuato il tiro (fig. sotto a sinistra).



- Stessa disposizione con il braccio di tiro verso la porta. Effettuare una rotazione di 180° sul piede corrispondente al braccio di tiro, un passo incrociato in avanti con il piede corrispondente e quindi avanzare con quello opposto prima di effettuare il tiro. (fig. sopra a destra).
- c) Prendendo la palla
- Tutti gli esercizi relativi all'esecuzione in movimento saranno ripetuti variando la posizione di partenza: la palla non sarà più nelle mani dei ragazzi che invece se ne impossessano immediatamente prima di eseguire l'esercizio richiesto prendendola dalle mani di un compagno posto lateralmente alla fila o alla riga dei ragazzi (fig. sotto a sinistra).

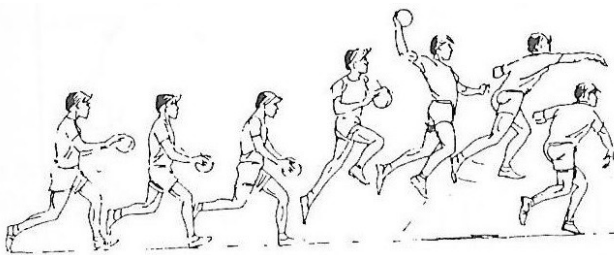


- d) Ricevendo la palla
- I ragazzi sono disposti in fila di fronte alla porta, ricevono un passaggio schiacciato da un giocatore posto sulla traiettoria di corsa ed eseguendo tre passi tirano in porta (fig. sopra a destra).
- Disposizione e esecuzione come esercizio precedente, ma con il giocatore che effettua i passaggi spostato lateralmente di circa 2 m. rispetto alla traiettoria di corsa (fig. a sinistra).



- I ragazzi sono disposti in fila di fronte alla porta, ricevono un passaggio da un giocatore posto sulla linea dei 6m. Eseguono tre passi e tirano in porta (fig. sopra al centro).
- Stessa esecuzione ricevendo la palla mentre stanno effettuando dei saltelli sulla gamba corrispondente al braccio di tiro.
- I ragazzi si dispongono in riga con il braccio opposto al braccio di tiro in direzione della porta, si avvicinano alla porta eseguendo dei passi laterali incrociati, ricevono la palla e tirano in porta dopo aver effettuato tre passi.
- Stessa esecuzione con il braccio di tiro in direzione della porta.
- I ragazzi si dispongono in fila, corrono in direzione della porta, ricevono la palla durante la fase di volo, atterrano sul piede corrispondente al braccio di tiro e, dopo avere eseguito tre passi, tirano in porta. Il passaggio viene eseguito prima dal lato del braccio di tiro e poi da quello opposto.
- Tutti gli esercizi precedenti vengono eseguiti passando la palla al giocatore d'appoggio dal quale, ricevono il passaggio di ritorno (fig. sopra a destra).

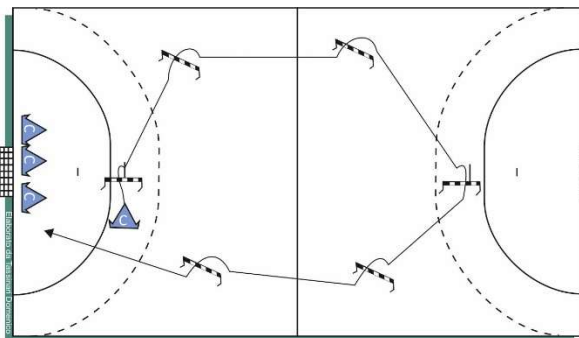
• TIRO IN ELEVAZIONE



Nella progressione tecnica del tiro in elevazione si porrà particolare attenzione alla coordinazione del movimento di salto con quello di tiro in quanto il ritmo dei tre passi dovrebbe essere già stato acquisito nell'apprendimento del tiro in appoggio. Infine si porrà particolare attenzione al collegamento della rincorsa con l'esecuzione stessa del tiro.

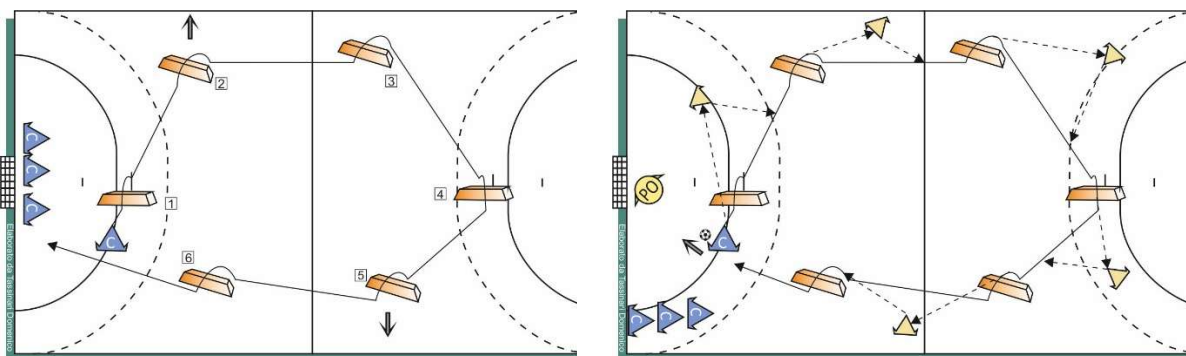
○ Esercizi dello stacco

- Corsa attorno al terreno di gioco: superare gli ostacoli effettuando lo stacco con il piede opposto al braccio di tiro e ricadere (fig. Nella pagina successiva):
 - sulla gamba corrispondente abbraccio di tiro;
 - su entrambe le gambe;
 - sulla gamba di stacco.
- Stessa esecuzione simulando l'azione di tiro. Stessa disposizione sostituendo gli ostacoli con delle panche basse. Eseguire lo stacco con il piede opposto al braccio di tiro sopra la panca e:



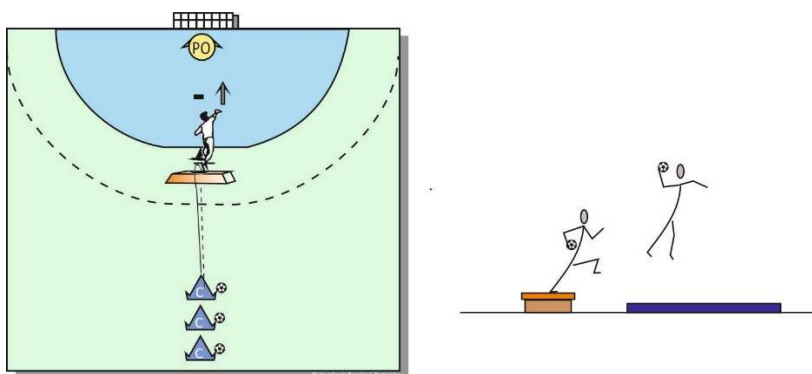
- ricadere su entrambi i piedi;
- ricadere sul piede di stacco;
- come sopra simulando una azione di tiro tenendo in mano una palla da tennis;
- come sopra, ma nel superare le panche numero 2 e 5 tirare contro la parete (fig. sotto a sinistra).
- Stessa esecuzione con la palla da pallamano.

- Stessa disposizione aggiungendo quattro giocatori d'appoggio (fig. sotto a destra). Con una palla di pallamano, dopo lo stacco sulla panca, effettuare dei passaggi ai giocatori d'appoggio.



○ Esercizi per la fase di volo

- In fila di fronte a una pedana bassa (10-20 cm). Effettuare lo stacco sopra la pedana spingendo verso l'alto prima del tiro.



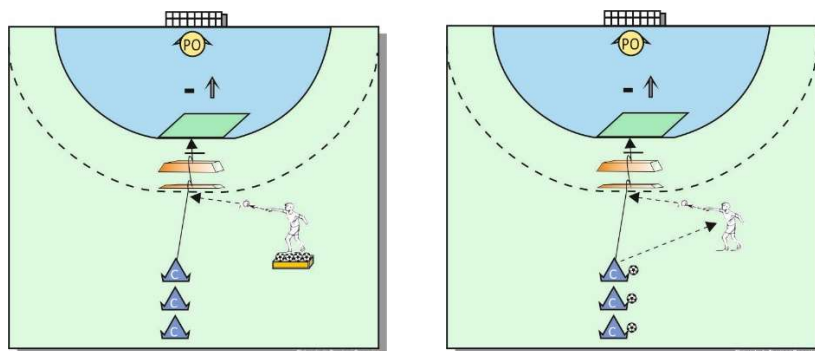
- Stessa disposizione aggiungendo, dopo la pedana, una panca. Questa volta sulla pedana viene appoggiato il piede corrispondente al braccio di tiro.



- Come sopra, dopo la panca, aggiungere l'elemento superiore del plinto e un grosso materasso per ammortizzare l'atterraggio. Iniziare l'esecuzione con il piede opposto al braccio di tiro.



- Stessa esecuzione ricevendo la palla passata da un giocatore di appoggio per poi effettuare il passaggio al giocatore stesso.



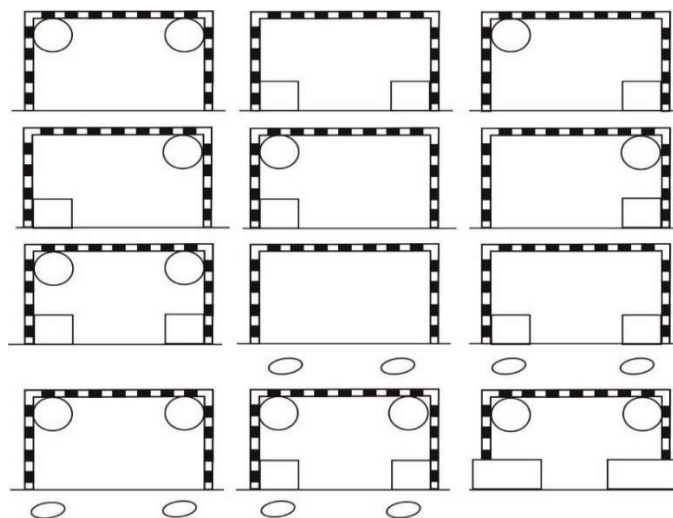
ESERCIZI PER LA PRECISIONE DI TIRO

Dopo avere appreso le varie tecniche di tiro, saranno eseguiti degli esercizi mirati alla precisione del tiro stesso. Per tanto saranno predisposti dei bersagli (cerchi, tappeti, panche, ecc.) che i ragazzi dovranno colpire. All'inizio il ragazzo sceglierà su quale bersaglio tirare tra quelli proposti, successivamente sarà l'istruttore a indicare il bersaglio. L'indicazione, a seconda delle capacità dei ragazzi, avverrà durante l'esecuzione del movimento di tiro: tanto più i ragazzi hanno consolidato la tecnica di tiro tanto più in ritardo avverrà la segnalazione.

Per rendere più difficile il compito, e motivare i ragazzi, a difesa dei vari bersagli può essere posto un portiere.

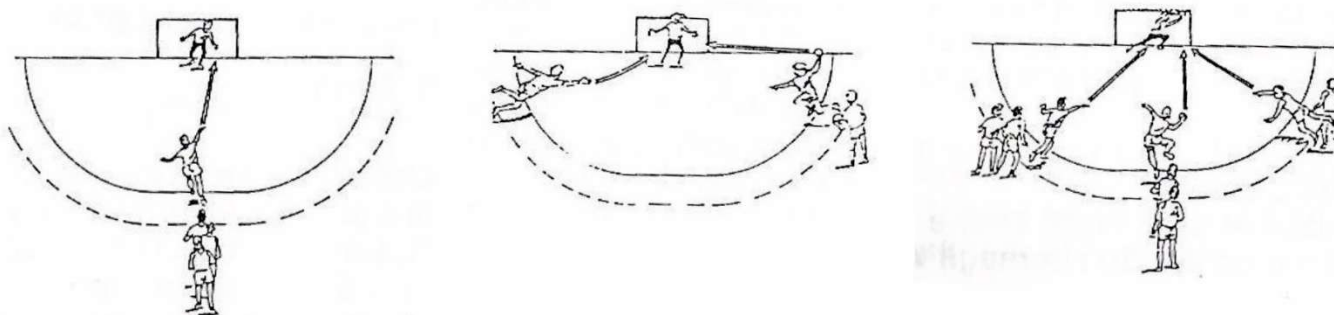
Questi esercizi di precisione possono essere svolti anche sotto forma di gara, formando delle squadre e contando i bersagli validi.

Esempi di bersagli



Possono essere inoltre eseguire delle gare di tiro in cui oltre al bersaglio, si pone attenzione sulla posizione di tiro in modo che si possa discriminare tra le varie posizioni di tiro quale siano le più favorevoli.

Esempi di posizioni



IL PASSAGGIO

Scheda 14: passaggio

“Il passaggio è l’azione tecnica che permette ai componenti di una squadra di mantenere il possesso della palla senza commettere infrazione”.

I passaggi sono senza dubbio un elemento tecnico imprescindibile per lo svolgimento del gioco della pallamano.

È evidente che una inadeguata padronanza di tale elemento tecnico non consente la giusta collaborazione fra i giocatori e di conseguenza ostacola l’efficace raggiungimento degli obiettivi offensivi del gioco della pallamano.

Questo elemento tecnico riveste una primaria importanza per quanto concerne le fasi dell’attacco, la circolazione della palla e la riuscita delle collaborazioni offensive fra giocatori.

Senza dubbio la stragrande maggioranza degli errori in fase di attacco che comportano la perdita della palla, derivano da una precaria padronanza della tecnica di passaggio.

È opportuno che i giocatori apprendano in primo luogo i fattori che condizionano ogni tipo di passaggio che possiamo così riassumere:

- 1) essere effettuato al giocatore libero dalla marcatura dell’avversario;
- 2) essere eseguito con la maggiore precisione possibile, affinché chi lo riceve non sia costretto a modificare la sua azione di ricezione;
- 3) preferibilmente avere una traiettoria rettilinea e non a parabola.

Nei giocatori è assolutamente necessaria la consapevolezza che il passaggio deve sottostare a regole di praticità che consentano di mantenere il possesso della palla e di svolgere il gioco d’attacco con continuità, velocità e efficacia.

Pertanto è importantissimo per ogni giocatore avere il completo dominio dei gesti tecnici che caratterizzano ogni tipo di passaggio.

Il passaggio deve essere eseguito utilizzando movimenti economici e precisi (senza movimenti associati negativi).

Tali obiettivi si possono raggiungere solo attraverso un costante allenamento con giuste correzioni e una adeguata metodologia d’insegnamento basata su varie progressioni didattiche.

Infine è opportuno che i giocatori eseguano questo gesto tecnico con la massima concentrazione e conoscano una ampia gamma di passaggi per poter utilizzare quello giusto in qualsiasi circostanza.

Classificazione e tipi di passaggio

Passaggi eseguiti con una mano:

- **PASSAGGIO FRONTALE:**
 - *Alto*: tenendo il gomito all’altezza della spalla e l’avambraccio perpendicolare al braccio;
 - *Medio*: tenendo il braccio semi flessa in fuori;
 - *Basso*: il braccio viene tenuto come nel passaggio medio, ma il movimento è assecondato da una flessione laterale del busto.
- **PASSAGGIO LATERALE:**
 - *Alto - Medio - Basso*: eseguito dal lato del braccio di tiro o dal lato opposto al braccio di tiro.
- **PASSAGGIO SOTTOMANO:**
 - *Alto – Medio – Basso*: eseguito dal lato corrispondente al braccio di tiro.

I passaggi sopra elencati, vengono normalmente eseguiti in doppio appoggio, ma possono essere anche eseguiti in elevazione (sospensione).

Considerazioni generali sulla tecnica del passaggio

I tipi di passaggio che abbiamo precedentemente classificato, necessitano anche di alcune considerazioni di carattere tecnico per quanto concerne la loro giusta esecuzione.

Per i passaggi eseguiti in doppio appoggio, rivestono una particolare importanza i movimenti degli arti inferiori che devono essere coordinati con quelli dagli arti superiori.

L'esatta posizione da cui deve essere effettuato il passaggio è la seguente:

- gli arti inferiori sono divaricati sul piano sagittale con il piede opposto al braccio di tiro avanti;
- il busto è ruotato verso il lato corrispondente al braccio di tiro con la spalla opposta avanti;
- l'arto superiore di tiro è in fuori con braccio a una altezza non inferiore a quella della spalla e avambraccio perpendicolare al braccio o leggermente più inclinato (50°);
- il peso del corpo è sul piede più arretrato (piede corrispondente al braccio di tiro).

Da questa posizione l'impulso per il passaggio parte dal piede corrispondente al braccio di tiro.

Tale impulso attraverso una catena cinetica che va dall'articolazione del piede a quella del polso (passando attraverso le articolazioni del ginocchio, dell'anca, del rachide, della spalla e del gomito) si scarica nella direzione in cui viene eseguito il passaggio mediante un passo avanti con la gamba corrispondente al braccio di tiro, facendo perno sul piede opposto al braccio di tiro.

La palla deve abbandonare la mano prima che il piede corrispondente al braccio di tiro, portato avanti per effetto della spinta iniziale, tocchi il suolo.

Una volta puntualizzata la posizione iniziale e l'esecuzione del passaggio, dobbiamo prendere in esame i movimenti che dalla ricezione portano all'esatta posizione dalla quale deve essere effettuato.

Dopo la ricezione la palla viene portata in fuori-alto rispetto al piano frontale del busto, passando per il percorso più breve, e contemporaneamente vengono eseguiti un passo avanti con il piede opposto al braccio di tiro e una torsione del busto dal lato corrispondente al braccio di tiro. La palla deve essere accompagnata anche con la mano opposta al braccio di tiro, almeno fino all'altezza della spalla corrispondente al braccio di tiro stesso.

L'azione precedentemente descritta si riferisce all'esecuzione del passaggio mediante l'effettuazione di un solo passo.

Nella maggior parte dei casi l'azione del passaggio viene preceduta dall'esecuzione di due o tre passi (penetrazione).

L'esecuzione dei passi può essere iniziata dopo aver ricevuto la palla con entrambi i piedi a contatto con il suolo, ma è consigliabile abituare i giocatori a ricevere la palla in appoggio mono podalico per dare più ritmo e più velocità all'azione globale del passaggio o in fase di volo con atterraggio sul piede corrispondente al braccio di tiro.

Pertanto se dopo la ricezione si vogliono eseguire **due passi**, si deve porre particolare attenzione nel ricevere la palla in appoggio sul piede opposto al braccio di tiro, quindi eseguire un primo passo col piede corrispondente e un secondo passo con il piede opposto al braccio di tiro.

Se invece dopo la ricezione si vogliono eseguire tre passi, si deve ricevere la palla in appoggio sul piede corrispondente al braccio di tiro (o in fase di volo con atterraggio sul piede corrispondente al braccio di tiro) e progressivamente eseguire tre appoggi successivi di piede per trovarsi nell'esatta posizione dalla quale far partire il passaggio.

L'esecuzione dei passi deve essere coordinata con i movimenti del busto e degli arti superiori, affinché il gesto sia armonioso, ritmato, veloce, senza interruzioni e privo di movimenti associati negativi,

È di fondamentale importanza che la ricezione debba essere eseguita in movimento (avanzando o correndo sul posto).

L'insieme dei gesti sopra esposti, può essere appreso attraverso due metodologie di lavoro:

- progressioni didattiche tendenti a collegare, coordinare e automatizzare tutti i movimenti che caratterizzano l'esecuzione tecnica del passaggio;
- esercitazioni tecniche allo scopo di consolidare tali movimenti, adattarli alle caratteristiche fisiche e strutturali di ogni giocatore e rendere consapevoli gli atleti dei fattori condizionanti il passaggio.

Le progressioni didattiche che devono essere realizzate per l'insegnamento e l'apprendimento delle tecniche di passaggio, sono orientate alla risoluzione di tre aspetti fondamentali:

- impostazione tecnica degli arti superiori e del busto;
- movimenti che devono essere eseguiti con gli arti inferiori;
- ricerca della coordinazione globale del gesto tecnico.

Le esercitazioni tecniche devono avere come caratteristica comune la massima variabilità per permettere ai giocatori l'utilizzo del passaggio più opportuno in ogni situazione (applicazione "tattica" del gesto tecnico).

Tali esercitazioni devono progressivamente diventare sempre più situazionali e sempre più reali rispetto allo svolgimento del gioco.

Ogni esercitazione riguardante la tecnica di passaggio deve essere proposta cercando particolarmente di soddisfare alcuni tipi di intervento:

- ricezione e passaggio da fermo;
- ricezione da fermo e passaggio in movimento;
- ricezione in movimento e passaggio da fermo;
- ricezione e passaggio in movimento;
- ricezione e passaggio in corsa.

Inoltre dobbiamo puntualizzare il fatto che l'esecuzione dei passi di caricamento per il passaggio può essere realizzata in tre diverse forme:

- **passo incrociato avanti o dietro**, traslocazioni laterali incrociando gli arti inferiori durante la successione degli appoggi;
- **passo riunito**, movimento frontale riunendo il piede che segue a quello che precede durante la successione dei tre appoggi.

Esecuzione tecnica dei passaggi

Prima di passare all'illustrazione di alcune progressioni didattiche e esercitazioni tecniche per l'apprendimento della tecnica individuale di passaggio, è opportuno considerare alcuni aspetti fondamentali nell'esecuzione dei vari tipi di passaggio precedentemente elencati.

• Passaggio frontale

Viene anche denominato passaggio fondamentale perché dalla sua posizione di partenza vengono eseguiti tutti gli altri tipi di passaggio.

Abbiamo già in precedenza avuto occasione di descrivere l'esatta posizione dalla quale deve essere effettuato il passaggio frontale.

Se durante l'esecuzione del movimento il braccio viene tenuto semi-flesso in fuori avremo un passaggio *frontale medio* e se viene eseguita anche una flessione laterale del busto, dal lato corrispondente al braccio di tiro, avremo un passaggio *frontale basso*.

• Passaggio laterale

La maggior parte dei passaggi vengono eseguiti non frontalmente, ma lateralmente rispetto alla direzione in cui si muove il giocatore.

Nel caso di passaggio laterale dal **lato corrispondente** al braccio di tiro, partendo dalla posizione fondamentale, precedentemente descritta, l'impulso del piede arretrato si scarica lateralmente e il passaggio parte senza aver completato l'avanzamento della spalla corrispondente al braccio di tiro.

Nel caso, invece, di passaggio laterale dal **lato opposto** al braccio di tiro, l'impulso del piede arretrato si scaricherà frontalmente e il passaggio partirà dopo aver eseguito anche una torsione del busto dal lato opposto al braccio di tiro, esasperando l'avanzamento della spalla corrispondente. Anche per questo tipo di passaggio la più o meno accentuata flessione del busto, dal lato del braccio di tiro, determina l'altezza dalla quale deve partire il passaggio (alto – medio – basso).

Abbiamo descritto le azioni che caratterizzano il passaggio frontale e laterale dal lato opposto al braccio di tiro suggerendo l'esecuzione di un passo avanti ("scarico") con la gamba corrispondente al braccio di tiro. Ciò è possibile quando l'attaccante in possesso di palla non si trovi vicino o a contatto con l'avversario. Nel caso in cui l'attaccante in possesso di palla si trovi a ridosso del difensore, i passaggi frontali e quelli laterali dal lato corrispondente al braccio di tiro devono essere effettuati eseguendo un passo indietro, facendo perno sul piede corrispondente al braccio di tiro.

- Passaggio sottomano

Questo tipo di passaggio viene comunemente usato per favorire una veloce circolazione di palla e per passare improvvisamente la palla a un giocatore vicino libero da marcamento.

La sua esecuzione non prevede il caricamento del busto, tramite la torsione, e neppure una accentuata divaricazione delle gambe sul piano sagittale.

Dopo la ricezione, infatti, mentre si eseguono i passi, la palla viene portata davanti al petto con una flessione delle braccia e il movimento prosegue con una pronazione della mano che impugna la palla e una distensione in fuori del braccio che esegue il passaggio. In questo modo la palla viene “spinta” nella direzione voluta.

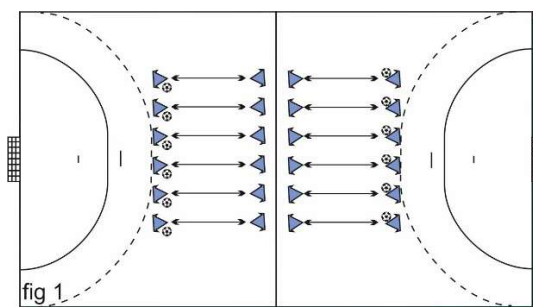
Se il braccio che esegue il passaggio viene tenuto alto avremo un passaggio sottomano alto, se viene tenuto all'altezza del petto avremo un passaggio sottomano medio, se viene abbassato avremo un passaggio sottomano basso.

Il passaggio sottomano, avendo come caratteristica principale la velocità di esecuzione e permette una rapida circolazione di palla, è stato per troppo tempo utilizzato con eccessiva frequenza e considerato come un passaggio fondamentale. In realtà esso deve essere considerato un passaggio particolare, da utilizzare solo in determinati casi (passaggio veloce al giocatore smarcato – passaggio improvviso al pivot), perché la sua esecuzione non consente al giocatore, di minacciare un tiro in porta e di conseguenza non richiama sufficientemente l'attenzione dei difensori.

Progressioni didattiche per l'apprendimento della tecnica individuale di passaggio

- Esempio di progressione didattica riguardante l'impostazione dei movimenti degli arti superiori e del busto e la posizione fondamentale da cui deve essere eseguito il passaggio:

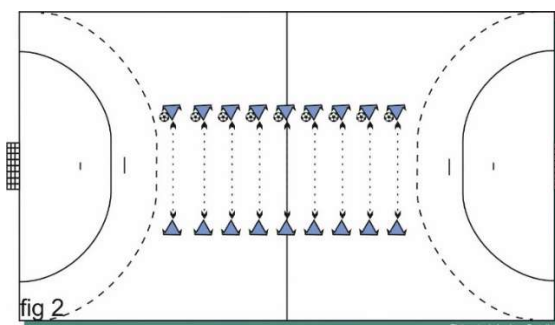
- Giocatori disposti a coppie di fronte a una distanza di circa 3m; una palla ogni coppia (fig 1).



- 1) Da seduti a gambe divaricate, esecuzione di passaggi ponendo particolare attenzione all'esatta posizione del braccio di tiro e al giusto movimento della mano opposta che deve accompagnare la palla sino all'altezza della spalla.
- 2) Da in ginocchio, seduti sui talloni, esecuzione di passaggi curando ancora la posizione esatta del braccio di tiro e inoltre la torsione delle spalle con avanzamento della spalla opposta al braccio di tiro.
- 3) Da in ginocchio, con le cosce perpendicolari alle gambe. Esecuzione di passaggi curando particolarmente la torsione del busto.
- 4) Da in ginocchio sull'arto inferiore corrispondente al braccio di tiro. Esecuzione di passaggi accentuando la torsione del busto e l'avanzamento dell'anca durante l'effettuazione del passaggio.
- 5) Come l'esercizio precedente, ma con il ginocchio della gamba corrispondente al braccio di tiro leggermente sollevato da terra. Esecuzione di passaggi sensibilizzando la spinta del piede corrispondente e l'avanzamento dell'anca.
- 6) Dalla stazione eretta con gambe divaricate sul piano sagittale e piede opposto al braccio di tiro avanti. Esecuzione di passaggi sensibilizzando l'intera catena cinetica.
- 7) Dalla stazione eretta con i piedi normalmente divaricati su piano frontale. Esecuzione di passaggi spostando avanti il piede opposto al braccio di tiro coordinando l'avanzamento del piede con i movimenti degli arti superiori e del busto.

- Esempio di progressione didattica riguardante l'impostazione dei movimenti che devono effettuare gli arti inferiori nell'esecuzione dei passaggi con esecuzione dei passi:

- Giocatori disposti a coppie di fronte a una distanza di circa 4m; una palla ogni coppia, passaggi frontali con due mani sopra capo o con due mani dal petto (fig 2).



- 1) Corsa sul posto, ricevere la palla in appoggio sul piede della gamba opposta al braccio di tiro.
- 2) Corsa sul posto, ricevere la palla in appoggio sul piede opposto al braccio di tiro, correre ancora sul posto e passare la palla sempre in appoggio sul piede opposto al braccio di tiro.
- 3) Corsa sul posto, ricevere la palla in appoggio sul piede corrispondente al braccio di tiro, correre ancora sul posto e passare la palla stando in appoggio sul piede opposto al braccio di tiro.
- 4) Corsa sul posto, ricevere la palla in appoggio sul piede corrispondente al braccio di tiro, eseguire tre appoggi di piede successivi sul posto e effettuare il passaggio stando in appoggio sul piede opposto al braccio di tiro.
- 5) Corsa sul posto, ricevere sul piede opposto al braccio di tiro, eseguire due appoggi di piede successivi sul posto e effettuare il passaggio.
- 6) Corsa sul posto, ricevere sul piede corrispondente al braccio di tiro, appoggiare al suolo il piede opposto e eseguire il passaggio.
- 7) Corsa sul posto, ricevere la palla in appoggio sul piede corrispondente al braccio di tiro, eseguire tre passi avanti e effettuare il passaggio dalla posizione fondamentale.
- 8) Come l'esercizio precedente eseguendo solo due passi dopo aver ricevuto sul piede corrispondente al braccio di tiro.
- 9) Come il n. 7 eseguendo un solo passo avanti dopo la ricezione.

Esercitazioni pratiche per l'apprendimento della tecnica individuale di passaggio

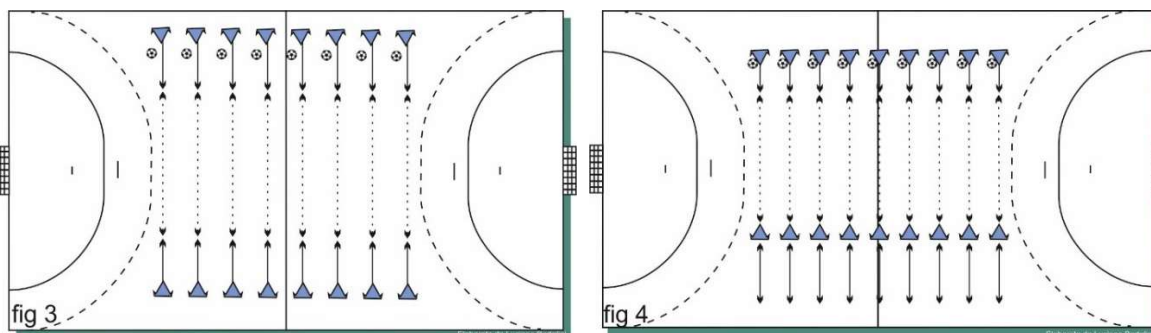
Nell'elencare le forme di esercizio e le disposizioni più opportune per l'allenamento della tecnica di passaggio partiremo dalle esercitazioni a coppie per raggiungere progressivamente quelle in gruppo; iniziando da posizioni e zone di gioco specifiche dai vari giocatori.

Questa progressione non deve essere ritenuta di "tipo didattico", ma è esclusivamente una forma di classificazione di esercizi e pertanto, in ogni seduta di allenamento, si devono usare più forme di lavoro possibili per mantenere sempre costante l'attenzione e l'impegno dei giocatori e per garantire varietà agli allenamenti.

▪ Esercitazioni a coppie

1° esercizio

A coppie di fronte alla distanza di circa 4m, eseguire dei passaggi con ricezione in movimento sul posto, eseguendo tre, due o un passo. Eseguire passaggi frontali alti, mei e bassi (fig 3).

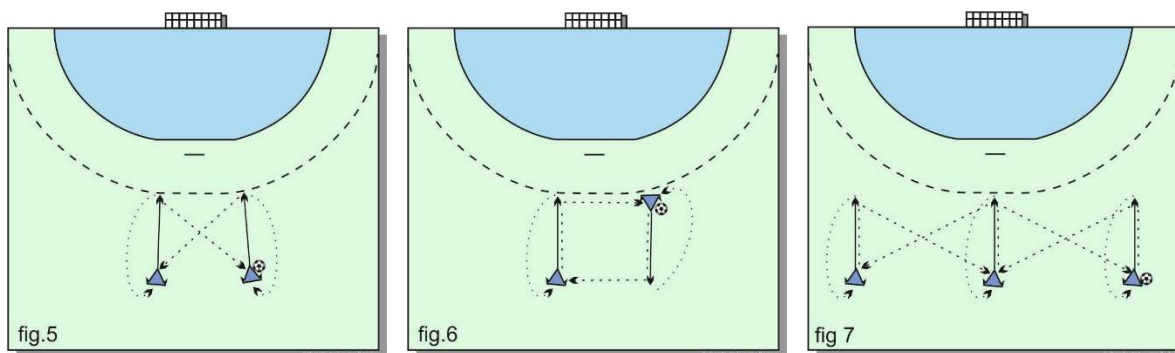


2° esercizio

Come il n. 1, ma in movimento: un giocatore avanza e l'altro indietreggia. Chi avanza esegue i passi prima del passaggio, chi indietreggia passa la palla senza esecuzione di passi dopo la ricezione (fig 4).

3° esercizio

A coppie di fianco alla distanza di ca. 3m con fronte alla porta; eseguire passaggi laterali alti, medi e bassi eseguendo uno, due o tre passi e tornando al punto di partenza dopo l'esecuzione del passaggio (fig 5).



4° esercizio

A coppie di fianco con fronte opposta, eseguire passaggi laterali alti, medi e bassi; passaggi sottomano; passaggi dorsali bassi e sopra la spalla, con uno, due o tre passi. Dopo un certo numero di passaggi cambiare fronte (fig 6).

■ Esercitazioni in gruppi di tre

1° esercizio

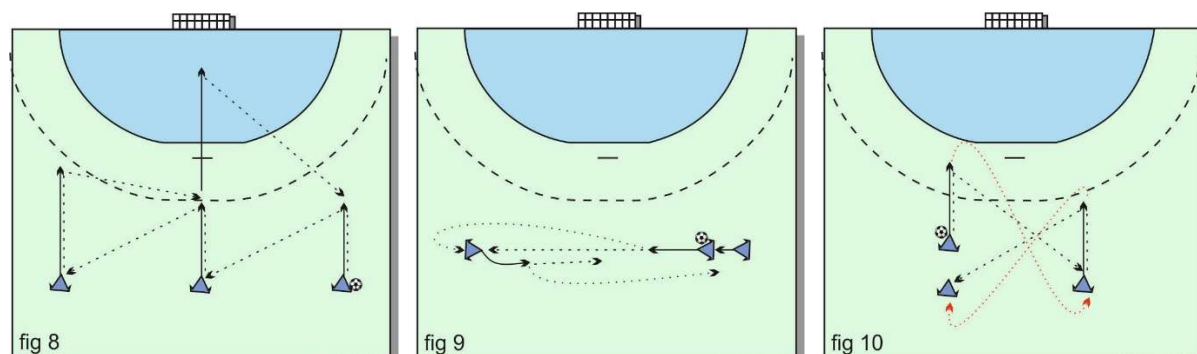
Gruppi di tre in fila con la fronte nella stessa direzione, eseguire passaggi laterali con uno, due o tre passi tornando nella posizione di partenza (fig 7).

2° esercizio

Come l'esercizio precedente, ma avanzando dopo ogni passaggio (fig 8).

3° esercizio

Gruppi di tre con due giocatori in fila e uno di fronte a circa 4 m. di distanza. Eseguire passaggi frontali andando a occupare la posizione del giocatore a cui si passa la palla (fig 9).



4° esercizio

Come l'esercizio precedente, ma con i giocatori disposti due in fila e uno esterno alla fila con la stessa fronte (fig 10).

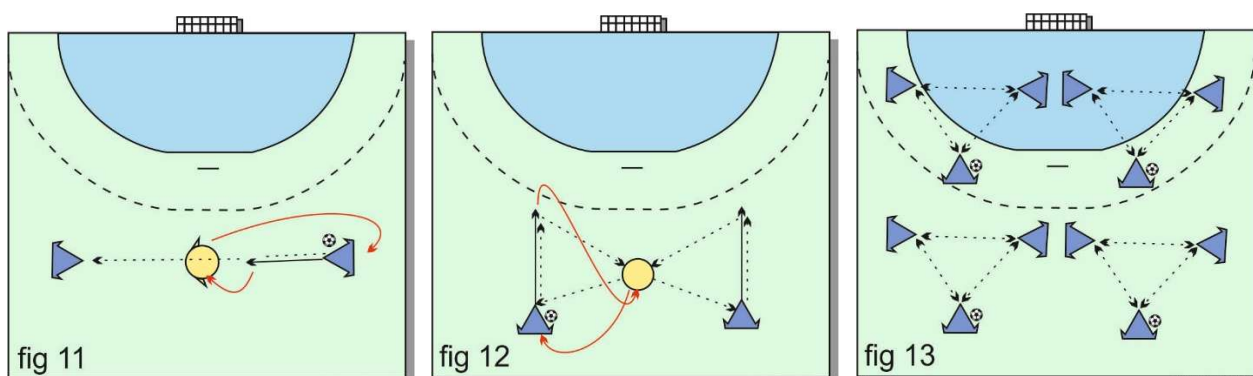
5° esercizio

Gruppi di tre in fila, due giocatori con la stessa fronte e uno al centro che svolge le funzioni di difensore. I due esterni eseguono passaggi frontali in elevazione e il giocatore al centro cerca di intercettare. Dopo il passaggio si cambia di posto con il giocatore al centro (fig 11).

6° esercizio

Come l'esercizio precedente, ma con i giocatori esterni disposti con la stessa fronte e che eseguono passaggi laterali, in elevazione e, se necessario, passaggi indiretti (fig 12).

Sempre in terziglie vediamo alcune esemplificazioni grafiche di giocatori disposti a forma di triangolo dove i passaggi vengono eseguiti sia in senso orario che in senso antiorario (fig 13).



Utilizzando le disposizioni precedenti è possibile eseguire tutti i tipi di passaggio.

• Esercitazioni a gruppi

1° esercizio

Gruppi di 4 giocatori disposti in quadrato di circa 4 m di lato che eseguono tutti i tipi di passaggio possibili dalle posizioni illustrate nella figura.

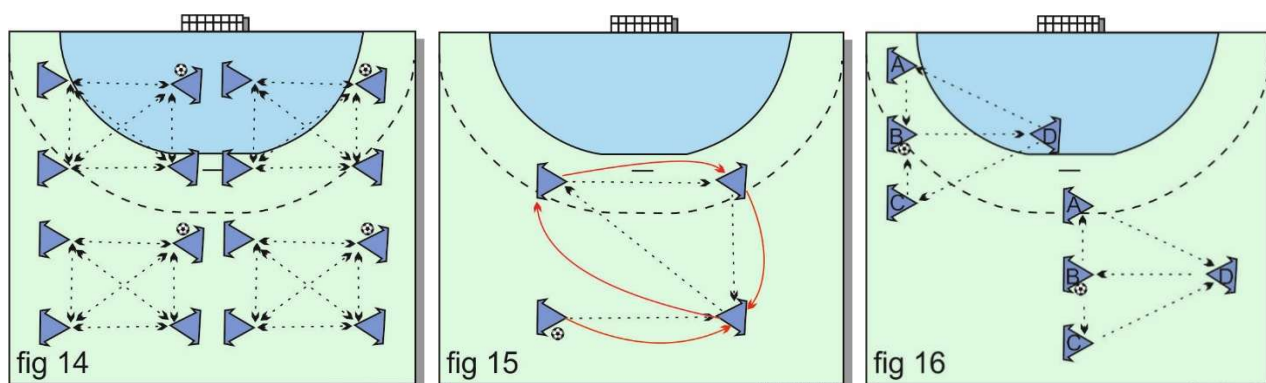
La palla potrà essere passata in senso orario, antiorario e diagonalmente (fig 14).

2° esercizio

Gruppi di 4 giocatori che eseguono passaggi andando a occupare il posto del giocatore a cui passano la palla (fig 15).

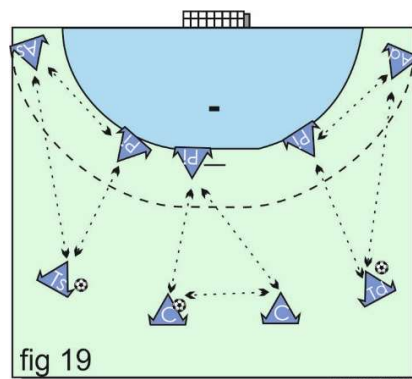
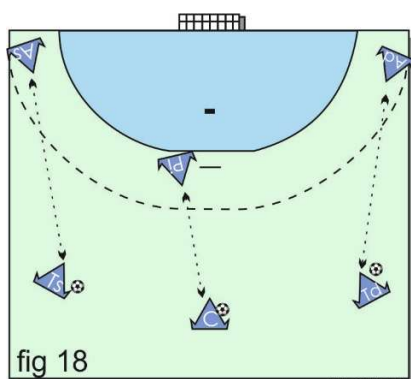
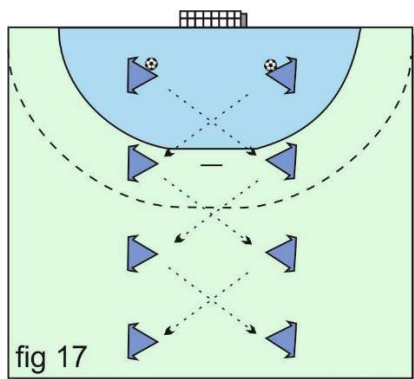
3° esercizio

Gruppi di 4 giocatori disposti a triangolo. Tre in fila e uno di fronte, che eseguono passaggi con due palle contemporaneamente e rispettando le seguenti successioni di passaggio: D passa sempre a B; B passa alternativamente a A e C; A e C passano sempre a D. Oppure D passa alternativamente a A e C; A e C passano sempre a B; B passa sempre a D (fig. 16).



4° esercizio

Gruppi di più giocatori disposti su due file di fronte che eseguono passaggi diagonali con due palle contemporaneamente (fig 17).



• Esercitazioni situazionali

1° esercizio

Passaggi a coppie in movimento e nelle posizioni specifiche es: TS-AS / TD-AD / CN- PVT. Eseguire tutti i tipi di passaggio con ricezione da fermo e in movimento (fig 18).

2° esercizio

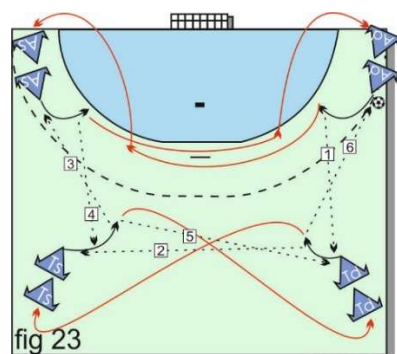
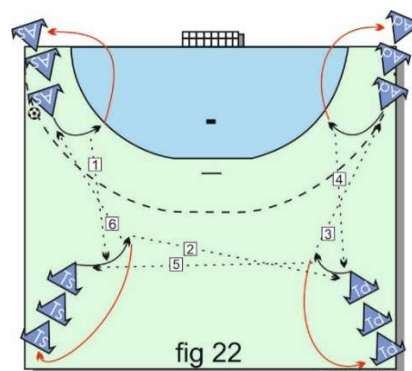
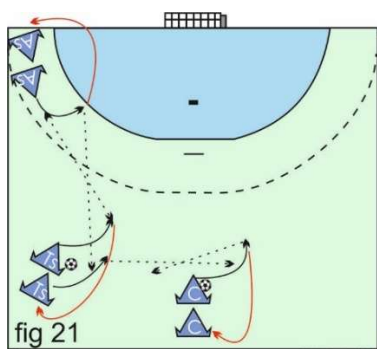
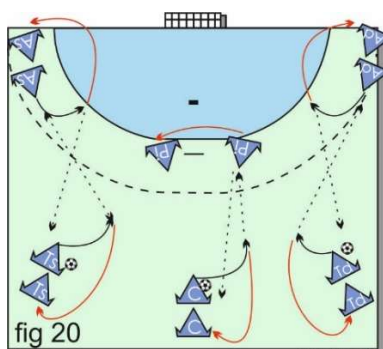
Passaggi in gruppi di tre nelle posizioni specifiche es: TS-AS-PVT / TS-TD-PVT / TD-AD-PVT (fig 19).

3° esercizio

Gruppi di 4 giocatori che ricoprono a due a due lo stesso posto specifico e eseguono, alternativamente, ricezioni e passaggi es: 2 giocatori in AS e 2 in TS - 2 giocatori in CN e 2 in PVT - 2 giocatori in AD e 2 in TD (fig 20).

4° esercizio

Gruppi di 6 giocatori disposti: 2 in AS, 2 in TS e 2 in CN; oppure 2 in AD, 2 in TD e 2 in CN. Eseguire passaggi seguendo questa successione: CN - TS - AS - TS - CN; oppure: CN - TS - AS - CN; oppure: AS - TS - CN - AS (fig. 21).



5° esercizio

Gruppi di più giocatori disposti nelle varie posizioni di attacco, es: 3 giocatori in fila in AS, 3 in TS, 3 in TD e 3 in AD. Eseguire passaggi da AS a AD, andando dietro la propria fila dopo ogni passaggio (fig 22).

6° esercizio

Stessa disposizione dell'esercizio precedente, ma dopo ogni passaggio chi è in AS va in AD e viceversa, e chi è in TS va in TD e viceversa (fig 23).

AVVIAMENTO AL GIOCO

Il gioco fondamentale

L'avviamento al gioco della pallamano viene proposto attraverso delle attività propedeutiche con lo scopo di determinare un approccio semplice, graduale, divertente e soprattutto ludico. La semplificazione delle regole, la riduzione del numero dei giocatori in campo, l'adeguamento delle strutture, la proposta di giochi alternativi, aiutano a ridurre notevolmente la complessità del gioco permettendo un approccio iniziale accessibile a chiunque. L'obiettivo della fase di avviamento è l'apprendimento delle regole fondamentali del gioco; tre passi, tre secondi, rispetto dell'area di porta, e poche altre, e, soprattutto, l'apprendimento dei fondamentali tecnici quali: presa, ricezione, passaggio, e tiro

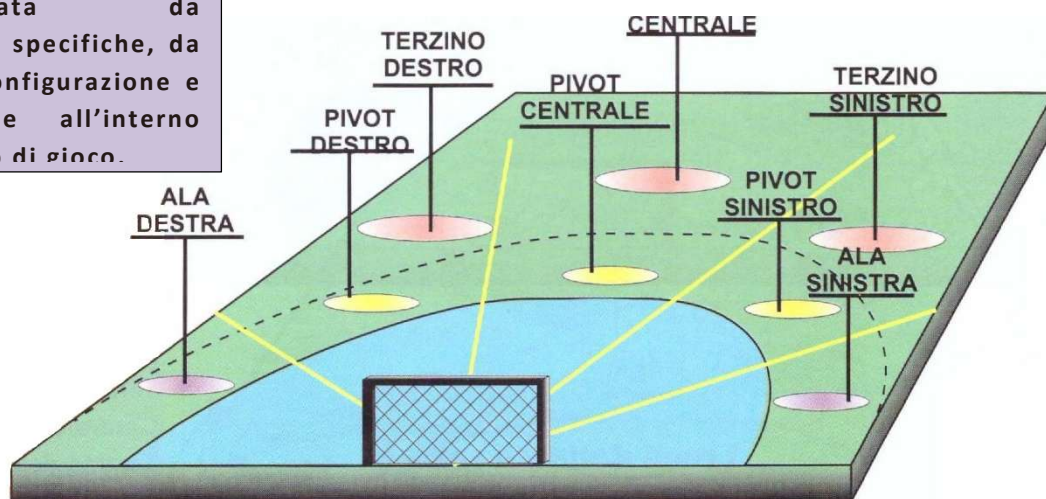
Il gioco base 4+1 e 5+1 rende impossibile e superflua l'introduzione di concetti relativi all'organizzazione del gioco, in quanto è proprio nella spontaneità del giocare che si ricerca da un lato di favorire l'apprendimento e il consolidamento della tecnica e dall'altra di stimolare le capacità creative e di anticipazione del ragazzo.

Con il passaggio al gioco fondamentale, 6+1, l'introduzione di nozioni relative all'organizzazione di gioco diventano essenziali. Infatti solo con un gioco ordinato è possibile determinare le condizioni che consentano a tutti i giocatori di esprimere al meglio le loro capacità in funzione delle diverse posizioni di gioco.

Il passaggio al GIOCO FONDAMENTALE comporta la conoscenza e il rispetto di tutte le regole di gioco. La squadra ora è composta da 12 giocatori di cui 7 scendono in campo: un portiere più sei giocatori di campo. Ora se la distinzione tra portiere e giocatori di campo è ovvia non altrettanto lo è per gli stessi giocatori di campo. Diventa indispensabile quindi introdurre il concetto di POSIZIONI DI GIOCO e il concetto di RUOLO per facilitare la definizione dei compiti e per potere predisporre anche una minima organizzazione di gioco.

• Le posizioni di gioco

Per Posizione di Gioco si intende una zona di campo caratterizzata da dimensioni specifiche, da una sua configurazione e collocazione all'interno del terreno di gioco.



La conoscenza delle posizioni di gioco è fondamentale per impostare e avviare qualsiasi tipo di organizzazione di gioco.

Nell'ambito della didattica questo concetto implica necessariamente di passare all'insegnamento di una tecnica generale, caratteristica dell'attività propedeutica, ad una tecnica specifica, in cui viene adattata alla situazione specifica. Si avranno così, per esempio il tiro dalla posizione di ala, di terzino e di pivot.

Le posizioni di gioco sono

8

- ① Ala sinistra
- ② Terzino sinistro
- ③ Centrale
- ④ Terzino destro

- ⑤ Ala destra
- ⑥ Pivot sinistro
- ⑦ Pivot centrale
- ⑧ Pivot destro

I ruoli d'attacco

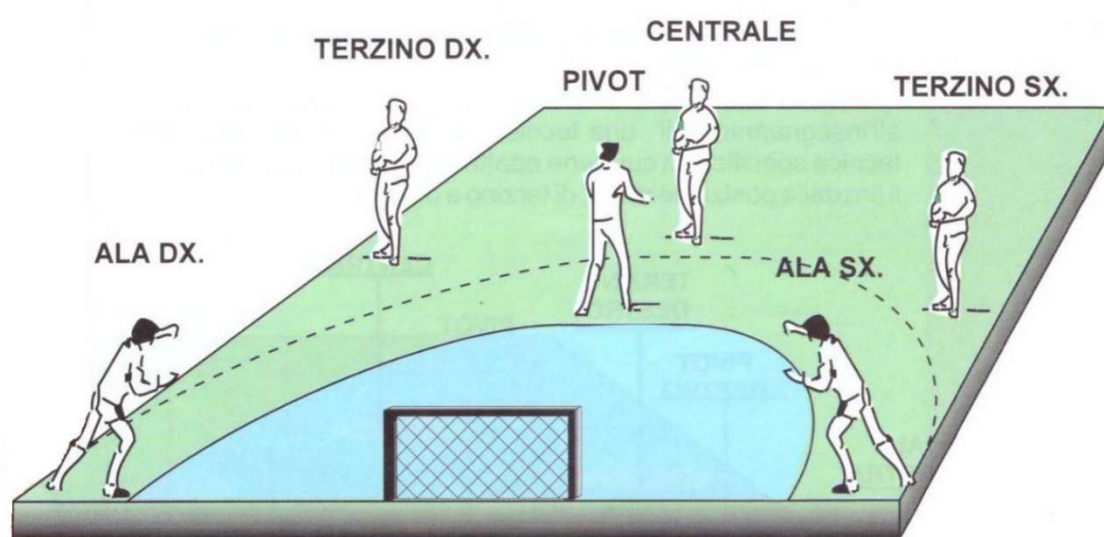
Per RUOLO s'intende un insieme di caratteristiche fisiche e tecniche richieste ad un giocatore per poter essere utilizzato in una determinata posizione di gioco.

Mentre la posizione di gioco è una caratteristica riferita al terreno di gioco, il ruolo è una caratteristica riferita al giocatore.

Durante lo svolgimento del gioco un giocatore può cambiare diverse posizioni di gioco, quindi assumere temporaneamente diversi ruoli, ma non può cambiare le caratteristiche che lo identificano per quel ruolo. Un terzino può spostarsi nella posizione di ala per giocare, ma le sue caratteristiche di base restano, comunque, quelle di un terzino.

L'insieme delle caratteristiche antropometriche, motorie, psicologiche, tecnico-tattiche consentono di definire, per il giocatore adulto, dei modelli di riferimento.

Queste conoscenze, specialmente per un istruttore giovanile, sono fondamentali per non sbagliare nel momento in cui si effettua l'assegnazione dei ruoli per la prima volta. Sarebbe grave l'errore se la scelta venisse effettuata sulla base delle caratteristiche del ragazzo che si trova in fase di sviluppo e non invece sulla base di un'indagine, anche empirica, che consenta di prevedere quelle d'adulto, ad esempio un'indagine sulla statura dei genitori per una previsione dell'altezza. Troppo spesso accade che in un gruppo di tredicenni venga avviato al ruolo di terzino il ragazzo più alto e il più forte del gruppo e si scopre poi che rispetto ai coetanei era biologicamente più maturo e quindi con scarse probabilità di un'ulteriore crescita significativa. Dopo alcuni anni, la conseguenza inevitabile di tale scelta può essere quella di un cambio di ruolo con il rischio, dal punto di vista psicologico, di una perdita di fiducia perché viene messo in discussione un'identità.



I ruoli d'attacco sono

6

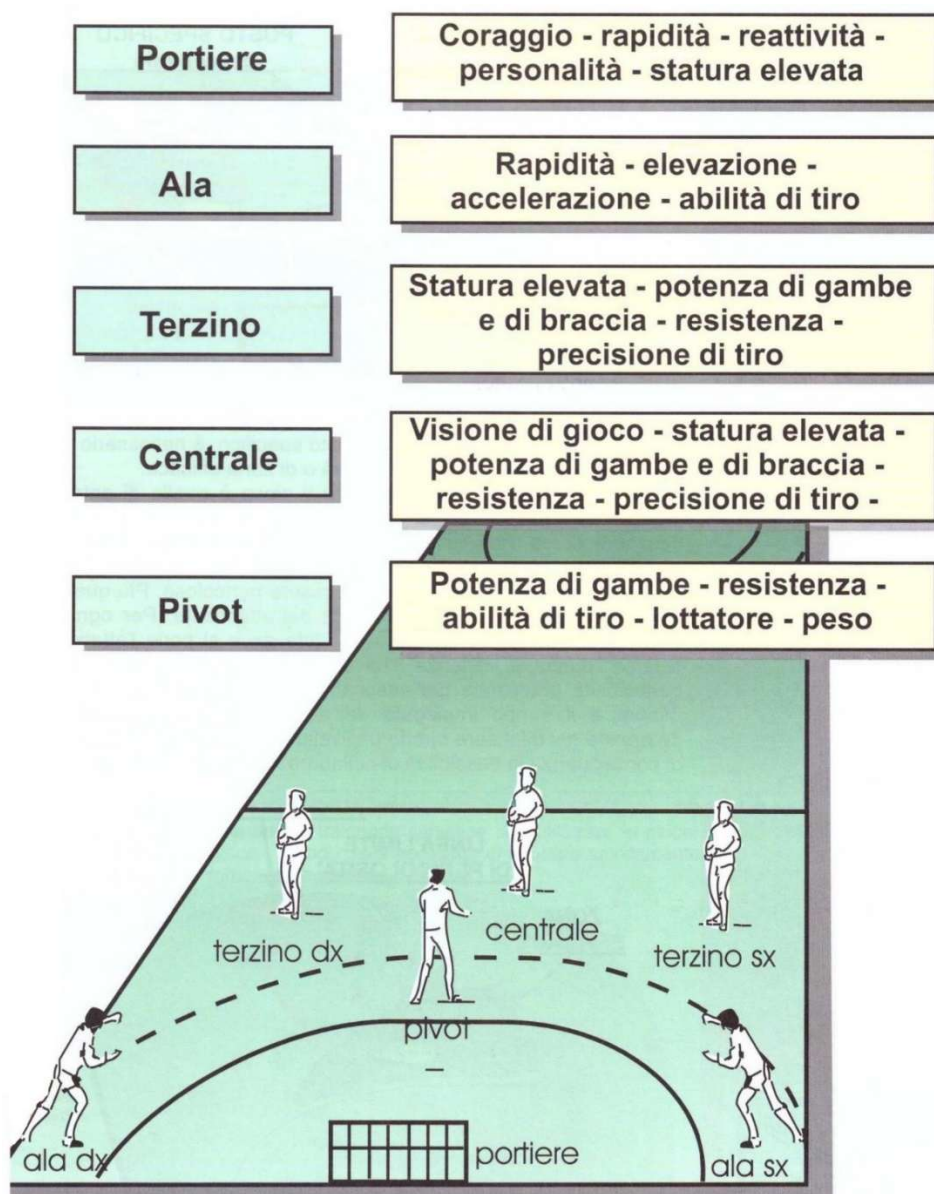
- ① Ala sinistra
- ② Terzino sinistro
- ③ Centrale
- ④ Terzino destro
- ⑤ Ala destra
- ⑥ Pivot

+

⑦ Portiere

Le caratteristiche dei ruoli

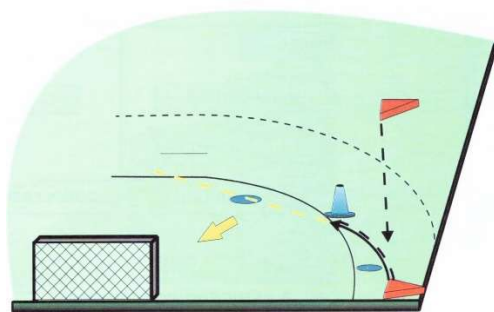
Di seguito vengono riportate, in ordine d'importanza, le principali caratteristiche motorie, antropometriche, psicologiche e tecnico-tattiche dei diversi ruoli. È interessante notare che per alcuni ruoli hanno una maggiore rilevanza le caratteristiche psicologiche, per altri le caratteristiche motorie e per altri ancora le caratteristiche antropometriche. Se per un'ala la statura non è un fattore limitante per la prestazione altrettanto non si può dire per un terzino. Un portiere può essere rapido, veloce e alto, ma se ha paura della palla difficilmente potrà aspirare a livelli d'eccellenza.



• Il tiro dalle posizioni

Il passaggio dall'attività propedeutica al gioco fondamentale rende necessari l'introduzione e l'assegnazione dei ruoli. Questi non sono concetti solo da esporre ma comportano l'applicazione di esercitazioni adeguate. Fino ad ora l'attività sul tiro si era esaurita nell'apprendimento dell'azione dei tre passi con tiro in appoggio o con tiro in elevazione. Ora diventa necessario insegnare la tecnica di tiro dai singoli ruoli. Inizialmente è bene che tutti facciano esercitazione su tutti i ruoli, indipendentemente dal fatto che siano già stati assegnati, per favorire la strutturazione di un maggior numero di abilità. Solo in un momento successivo si può iniziare a differenziare il lavoro almeno per coloro i quali la scelta del ruolo non è più in discussione.

Tiro dell'ala



Posizione di «Ala d'angolo»

Ala d'angolo

Prima fase: "tempo individuale"

• Il ragazzo in angolo con la palla in mano, parte da fermo, esegue tre passi iniziando con il piede sinistro. Passa al di sopra del riferimento, effettua lo stacco in direzione della linea del rigore e tira in elevazione. La difficoltà è dovuta al fatto che la rincorsa e il salto, rispetto al tiro avvengano in direzioni diverse.

Seconda fase: "tempo dell'istruttore"

• l'istruttore si pone vicino al cono, verso il centro del campo e riceve la palla dal giocatore che rimane ancora fermo. L'istruttore ripassa la palla al giocatore con un passaggio al suolo. Quest'ultimo, quando la palla tocca il pavimento parte velocemente e va a tirare dopo tre passi di rincorsa;

• successivamente l'istruttore si pone sui 9-10 metri in posizione di terzino.

Terza fase: "tempo del compagno"

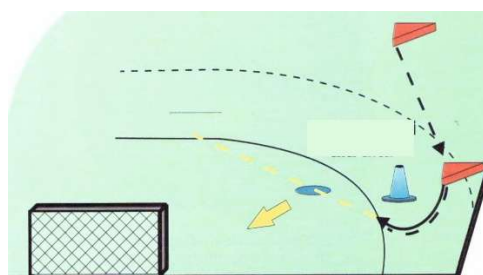
• Un compagno si pone sui 10-11 metri in posizione di terzino. L'ala passa al terzino che dopo una breve penetrazione ripassa la palla all'ala. Quest'ultima tira in elevazione dopo tre passi di rincorsa.

Per un'ala è fondamentale aprire l'angolo di tiro. Per ottenere questo è necessario che la direzione del salto avvenga in direzione della linea del rigore. Per un'ala tirare saltando verso il portiere costituisce un errore grossolano. L'aggiunta di un altro riferimento può servire per agevolare l'apprendimento della rincorsa semicircolare. Durante il salto l'ala deve tenere il braccio di tiro teso in alto sopra la spalla, evitando un'eccessiva rotazione del busto, guardare attentamente la porta, ritardare la conclusione per aprirsi il più possibile l'angolo di tiro e tirare portando il braccio verso fuori-alto.

Come procedere per favorire l'apprendimento:

predisporre

- un cono sulla linea dell'area di porta a 4 metri dalla linea di fondo campo
- un segnale dentro l'area per visualizzare la direzione del salto
- un segnale a un metro dall'angolo per indirizzare la rincorsa



Posizione di «Ala di linea»

Ala di linea

Questa situazione, rispetto a quella precedente, presenta maggior difficoltà in quanto il giocatore per riuscire a saltare sempre verso la linea del rigore deve effettuare la rincorsa e i tre passi finali lungo una traiettoria a semicerchio con un raggio molto stretto.

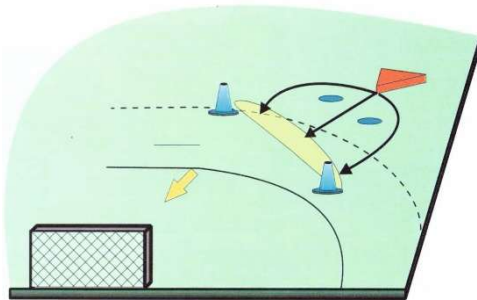
Inizialmente il ragazzo parte con la palla in mano, poi la partenza avviene su passaggio dell'istruttore.

Tiro del Terzino

Mentre l'ala e il pivot devono costantemente avvicinarsi alla linea dell'area di porta per tirare, un terzino deve riuscire a realizzare una rete tirando sempre da più lontano. Per il terzino la forza di tiro e la precisione sono due qualità importanti.

Inizialmente un terzino deve sapere:

- tirare in appoggio con tre, due e un passo
- tirare in elevazione con tre, due un passo
- tirare attaccando direttamente
- tirare con rincorsa semicircolare verso il centro
- tirare con rincorsa semicircolare verso l'esterno
- tirare sopra il difensore diretto



Tiro su traiettorie dirette e semicircolari

Come procedere per favorire l'apprendimento:

- utilizzare un cerchio per evidenziare il punto di partenza
- predisporre dei riferimenti a terra per agevolare l'utilizzo delle diverse traiettorie
- evidenziare con dei coni o un nastro la linea limite o un'area entro la quale tirare

Prima fase: "tempo individuale"

- Il giocatore parte con la palla in mano o con un palleggio di partenza, esegue tre passi, il primo di sinistro (per un destro di mano), e tira in appoggio o in elevazione

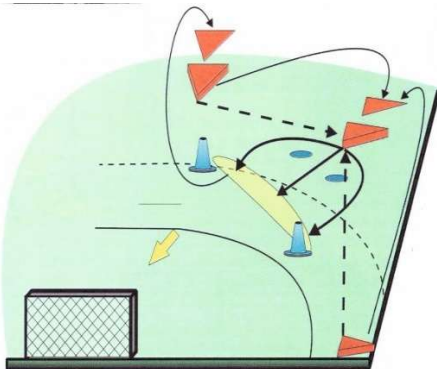
Seconda fase: "tempo dell'istruttore"

• L'istruttore si pone davanti e leggermente spostato di fianco, il giocatore è nel punto di partenza con la palla, passa all'istruttore, quando l'istruttore ha la palla in mano parte verso la porta, l'istruttore gli ritorna la palla, il giocatore tira in appoggio o elevazione con tre passi.

• Successivamente l'istruttore si pone lateralmente, prima dal lato del braccio di tiro poi dalla parte opposta. Il giocatore lancia la palla all'istruttore e, quando alza il braccio per ripassarla, il giocatore parte in direzione della porta, riceve il passaggio di ritorno e tira.

Terza fase: "tempo del compagno"

• Ora è il compagno che si pone di fianco riceve e passa la palla a chi deve andare a tirare.



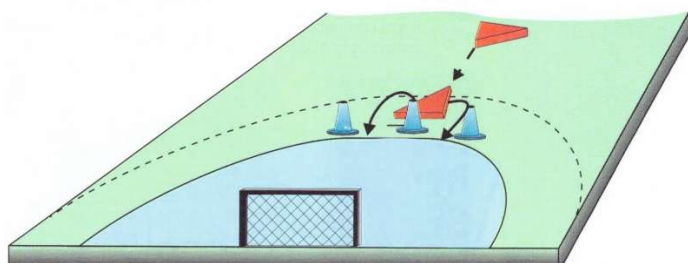
Tiro dopo passaggio del terzino o dell'ala

I ragazzi con la palla si dispongono al centro. Due senza palla sono nella posizione di terzino. Il centrale passa la palla al terzino che tira. Dopo il passaggio si porta a terzino e chi ha tirato recupera la palla per portarsi coda alla fila centrale. Chi ha tirato si porta nella posizione di centrale. Stessa esecuzione con la fila nella posizione di ala



Tiro del Pivot

Il tiro dalla posizione di pivot presenta delle problematiche che sono diverse rispetto agli altri ruoli. L'aspetto più rilevante è che il pivot gioca costantemente con le spalle alla porta pertanto anche l'azione di tiro inizia dalla stessa situazione. Di conseguenza il pivot vede la porta e il portiere quando l'azione di tiro è in fase avanzata quindi ha poco tempo per fare delle attente valutazioni tattiche. Il fatto poi di giocare all'interno della difesa avversaria lo mette spesso in condizioni di tirare in situazioni precarie a causa dei continui contrasti con i difensori.



Tiro con giro verso destra e sinistra

Che cosa insegnare inizialmente:

- a girarsi velocemente
- a girarsi in poco spazio
- a non calpestare la linea dell'area di porta
- imparare a tirare da tutte e tre le posizioni del pivot: centrale, destro e sinistro.

Come facilitare l'apprendimento

- predisporre tre coni sulla linea dei 6 metri distanti 1 metro l'uno dall'altro

Prima fase: "tempo individuale"

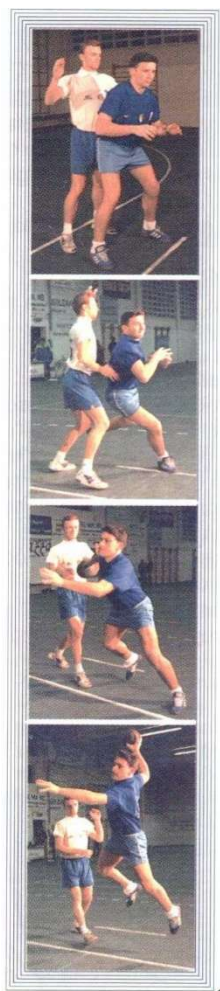
- il pivot si trova dorsalmente alla porta con la palla davanti al cono, si gira dalla parte del braccio di tiro con due passi rimanendo dentro allo spazio tra il cono centrale e quello destro
- stessa cosa girandosi dalla parte sinistra
- come sopra ma con il pivot che da solo si lancia la palla, la riprende e si gira per tirare

Seconda fase: "tempo dell'istruttore"

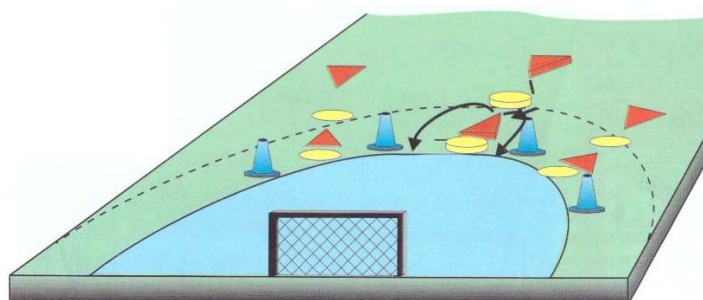
- L'istruttore si pone sui 9/10 metri davanti al pivot con la palla. L'istruttore passa la palla al pivot in modo vario (rimbalzato, alto, asso da dietro la schiena. ecc.), il pivot riceve si gira e tira.

Terza fase: "tempo del compagno"

- Il passaggio viene effettuato dai compagni.
- Il passaggio viene effettuato dai compagni con un difensore che disturba. È bene ricordare che i passaggi al pivot sono tutti passaggi speciali. devono essere corti e sicuri in quanto penetrano dentro la difesa passando tra i difensori.

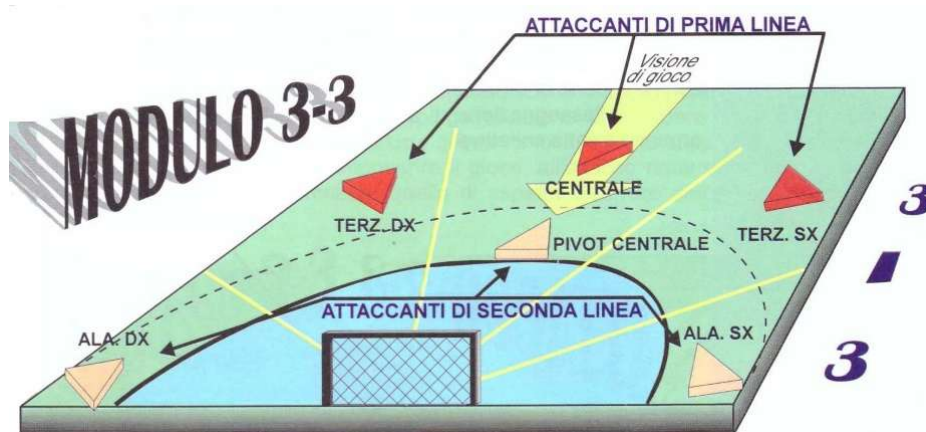


Esercitarsi da tutte e tre le posizioni del pivot senza la presenza del difensore, o con difensore passivo o attivo



La prima organizzazione dell'attacco

Il gioco libero e spontaneo è un aspetto che fa dell'attività propedeutica un valido strumento promozionale ed educativo. L'organizzazione costituisce l'aspetto principale che caratterizza il gioco fondamentale. Utilizzando, a seconda delle esigenze tattiche, 6 delle 8 posizioni di gioco è possibile impostare i due principali "moduli di gioco". Per modulo di gioco s'intende una disposizione dei giocatori da utilizzare come base per l'inizio del gioco d'attacco.



Trovandosi le posizioni di gioco a distanze diverse dalla linea di porta, vengono raggruppate e classificate in linee di gioco. Le "linee dei giocatori d'attacco" vengono contate a partire dalla linea dell'area di porta ad allontanarsi da essa. Pertanto:

- sono giocatori di **seconda linea**: ali e pivot
- sono giocatori di **prima linea**: terzini e centrale

Nel modulo 3-3 vengono occupate tutte e 5 le posizioni esterne più la posizione del pivot. È chiamato anche attacco con un pivot.



Nel modulo 2-4 vengono occupate 4 posizioni esterne (terzino destro e sinistro, ala destra e sinistra) e le posizioni di pivot destro e sinistro. È chiamato anche attacco con due pivot.

Giocare con due pivot è molto più impegnativo che non con uno solo poiché è necessario un livello tecnico più elevato da parte dei terzini. Il passaggio terzino/terzino è più lungo e, quindi, potrebbe essere intercettato da parte dei difensori.

Pertanto come prima organizzazione è consigliabile utilizzare il "modulo d'attacco 3-3".

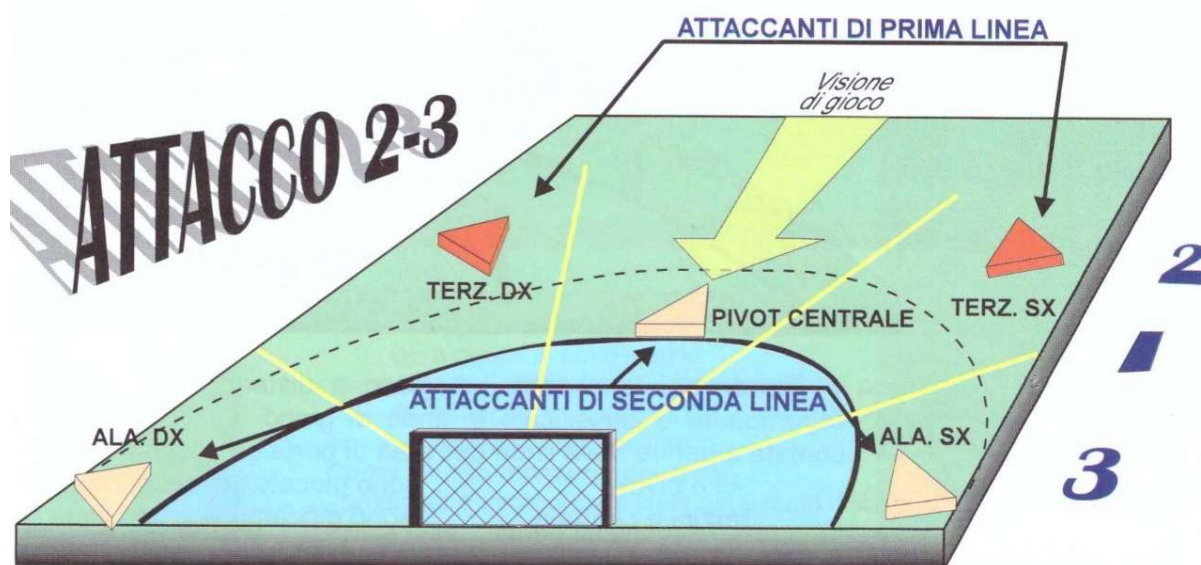
È bene ricordare che queste rappresentano solo le organizzazioni di partenza. Durante lo sviluppo del gioco si possono verificare situazioni volute o condizionate tali da modificare l'impostazione di partenza.

Con la presenza di due pivot per mantenere un'organizzazione bilanciata generalmente si lascia vuota la posizione del centrale. Quando un terzino si sposta nella posizione di secondo pivot, il centrale deve andare ad occupare la posizione lasciata libera.

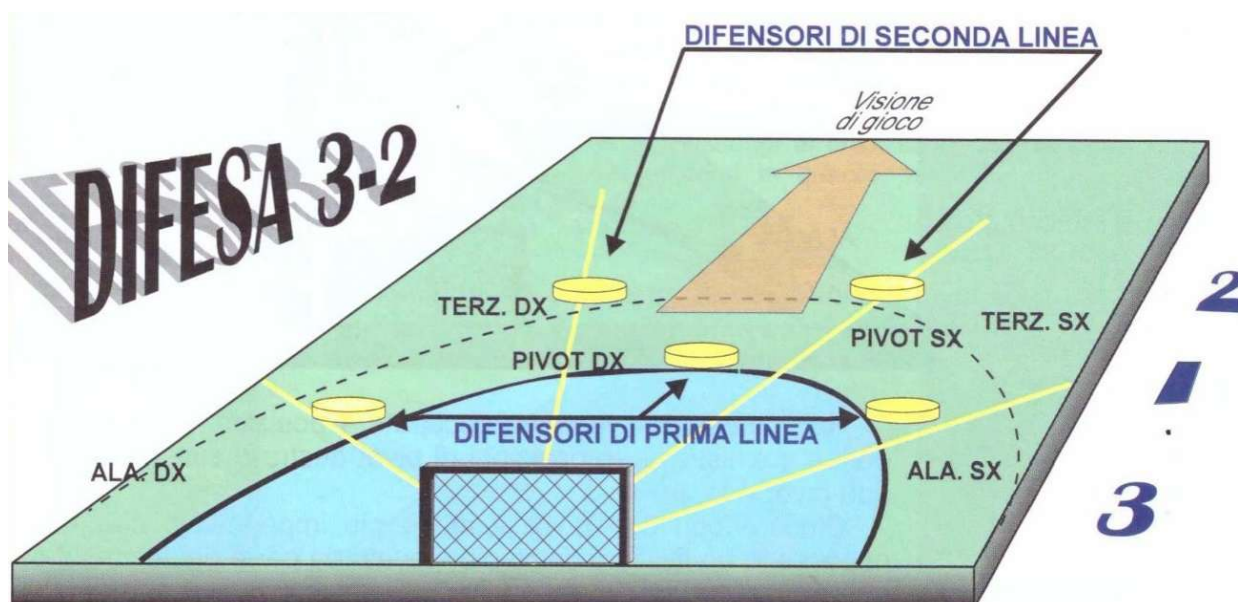
La prima organizzazione nel gioco 5 + 1

Il passaggio dal gioco 4+1 al 6+1 attraverso il 5+1 rappresenta un momento importante nel processo di apprendimento per:

- l'introduzione in attacco del ruolo del pivot, ruolo che si differenzia notevolmente dagli altri in quanto è dipendente dagli altri compagni. Una squadra riesce a giocare anche senza il suo coinvolgimento. Però nel momento in cui scopre la sua funzionalità nella costruzione del gioco egli diventa forse il giocatore più importante.
- l'assegnazione di compiti difensivi in relazione ad una organizzazione collettiva con l'adozione di un sistema difensivo elementare
- l'assegnazione di zone di competenza nel gioco d'attacco a seguito della prima organizzazione collettiva.



La presenza del quinto giocatore impone l'introduzione del ruolo del pivot e conseguentemente l'applicazione di una organizzazione collettiva d'attacco su due linee, un attacco 3-2.



Se l'attacco inizia ad organizzarsi per occupare e utilizzare efficacemente tutta la zona di gioco attorno all'area di porta, la difesa deve fare altrettanto. L'organizzazione che consente di opporsi efficacemente ad un attacco 3-2 è una difesa disposta anch' essa su due linee con lo stesso numero di giocatori per determinare una situazione di equilibrio: la difesa 3-2.

La prima difesa organizzata

Il passaggio dal gioco libero ad un attacco organizzato impone una difesa altrettanto organizzata. Una difesa libera da regole che si basa unicamente sul principio della sottrazione e del recupero della palla non è proponibile. La prima organizzazione difensiva potrebbe essere quella di una difesa disposta su due linee e precisamente la "difesa 3-3", in cui tre difensori si trovano dentro la fascia tra i 6 e 9 metri e tre oltre la linea dei 9 metri. Forse questa non è la miglior difesa, ma sicuramente è quella che permette di concretizzare i principi che sono alla base dell'attività propedeutica. La presenza di spazi e corridoi facilmente percepibili hanno la capacità di stimolare ulteriormente la creatività e la presa d'iniziativa, anche spontanea, degli attaccanti. Contemporaneamente la collocazione avanzata di almeno tre difensori spinge all'azione di recupero della palla piuttosto che quello di ostacolare l'attaccante. Una difesa chiusa, su una linea sola, è sicuramente più redditizia ma ha l'effetto di impoverire il gioco, all'attacco rimarrebbe solo la possibilità di tirare da lontano e al difensore quello di aspettare l'errore dell'avversario per entrare in possesso della palla.



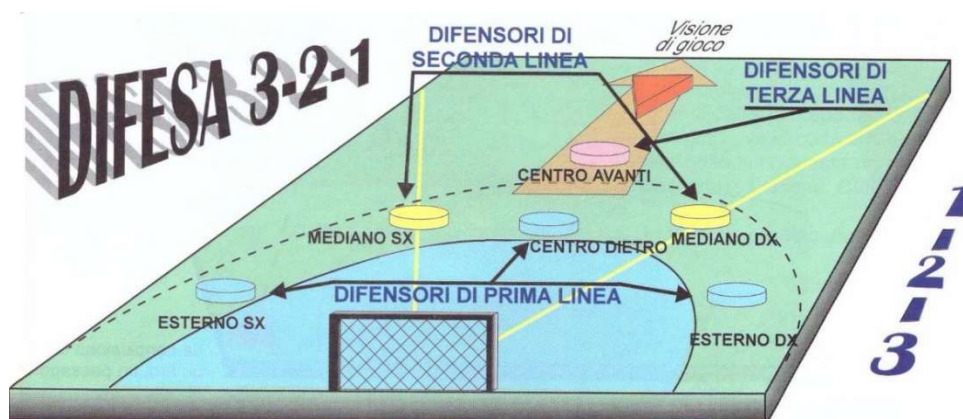
Anche le linee dei difensori vengono numerate a partire la linea dell'area di porta ad allontanarsi. Pertanto nella difesa 3-3 sono:

- difensori di prima linea: gli esterni destro e sinistro, il centro dietro.
- difensori di seconda linea: i mediani destro e sinistro, il centro avanti.

Ogni difensore è responsabile della propria zona.

Nel momento in cui gli attaccanti utilizzano un gioco più evoluto, che si basa sullo spostamento dei giocatori e in particolare sul raddoppio del pivot, il passaggio ad una difesa altrettanto evoluta diventa obbligato.

La naturale evoluzione della difesa 3-3 è la difesa 3-2-1, una difesa disposta su tre linee.



La 3-2-1 è una difesa disposta su tre linee:

- tre difensori in prima linea vicino alla linea dei 6 metri: gli esterni destro e sinistro, il centro dietro.
- due in seconda linea sugli 8 metri: i mediani destro e sinistro
- un difensore in terza linea sui 10 metri: il centro avanti

Durante il gioco vengono fatti continui adattamenti in relazione a dove si trova la palla.

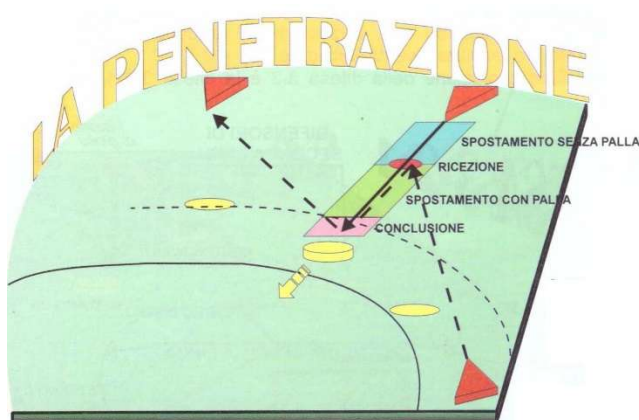
I primi elementi del gioco

Il "gioco di posizione" è la forma più elementare di gioco organizzato. Ogni giocatore cerca di determinare situazioni favorevoli operando all'interno del proprio posto specifico. A qualsiasi organizzazione d'attacco la difesa si oppone con un'altra organizzazione in modo da determinare tante situazioni di uno contro uno (un attaccante contro un difensore). Obiettivo del difensore è quello di mantenere un equilibrio posizionale con il proprio attaccante, mentre quello dell'attaccante è di rompere quest'equilibrio. La rottura dell'equilibrio da parte di un'attaccante comporta l'acquisizione di un vantaggio di posizione che può essere sfruttato o dall'attaccante che l'ha determinato o, nel caso in cui un secondo difensore intervenga per ristabilire l'equilibrio in quella posizione, determinare un vantaggio per la squadra. L'impegno di due difensori su un solo attaccante comporta una situazione di vantaggio in un'altra posizione, vantaggio che in qualche modo l'attacco deve cercare di sfruttare.



Per sviluppare un buon gioco di posizione è necessario conoscere almeno due elementi fondamentali del gioco, uno per il gioco individuale e uno per il gioco collettivo:

- la penetrazione,
- l'attacco parallelo



- **Spostamento senza palla**
Spostamento che il giocatore effettua per entrare in possesso della palla in una situazione di movimento.
- **Ricezione**
Azione che consente al giocatore di entrare in possesso della palla.
- **Spostamento con palla**
Spostamento effettuato con la palla dove il giocatore generalmente effettua una minaccia di tiro per impegnare seriamente la difesa o per tirare effettivamente se c'è l'occasione.
- **Conclusione**
La conclusione della penetrazione può essere un tiro, un passaggio o un palleggio

La penetrazione è un'azione individuale complessa composta da più momenti che possono avere caratteristiche diverse ed essere più o meno significative a seconda del contesto in cui viene eseguita. I momenti che si possono evidenziare sono:

- uno spostamento senza palla
- la ricezione
- uno spostamento con palla
- una conclusione

■ Che cosa curare durante la penetrazione

- Lo spostamento senza palla è il momento dove l'attaccante crea i presupposti per una conclusione positiva, pertanto è importante far prendere l'abitudine di guardare, almeno per un attimo, la difesa prima di ricevere la palla;
- dopo la ricezione cercare di migliorare la presa aggiustando le mani sulla palla, solo con una ottima presa è possibile gestire la palla nei migliori dei modi;
- è importante capire che lo spostamento con la palla è il momento in cui si è più pericolosi, quindi, le capacità reattive e attentive devono essere al massimo: aumentare la velocità di spostamento, preparare il braccio per il tiro minacciando una conclusione;
- la conclusione e il risultato del lavoro precedente. È importante ricordarsi che si tira quando si è nelle migliori condizioni e se si passa si deve cercare di mantenere la velocità di gioco senza mettere in difficoltà il compagno.

■ Che cosa curare dopo la penetrazione

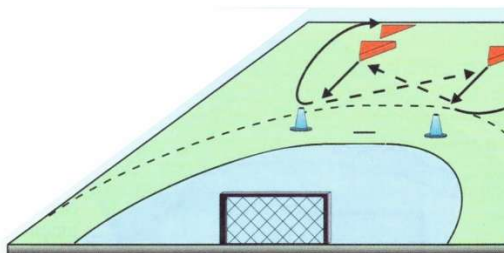
Il ritorno al punto di partenza. La penetrazione in sé è un'azione abbastanza intuitiva molto meno lo è il ritorno al punto di partenza. Il principiante dopo il passaggio tende a rimanere sul posto molto vicino alla difesa e non più in grado di giocare con i compagni. Il ritorno dev'essere:

- veloce
- correndo all'indietro
- senza perdere il contatto con la palla

■ Che cosa correggere

- Il momento della partenza. il principiante ha la tendenza ad anticipare la partenza, quindi quando riceve la palla si trova troppo vicino alla difesa. Si potrebbe prendere come punto di riferimento il momento in cui il compagno alza il braccio per passare la palla.
- Durante la ricezione il giocatore, oltre alle braccia, orienta anche il corpo.
- Il giocatore non esegue l'azione di minaccia del tiro.
- Il giocatore non guarda avanti durante lo spostamento con la palla.

■ Esercitazioni



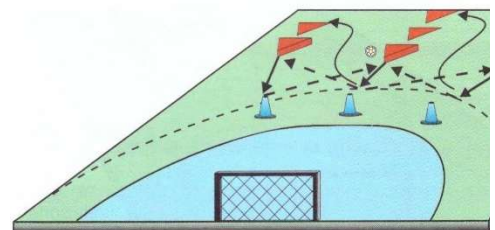
Variazione: Aggiungere un terzo giocatore su una fila. Dopo la penetrazione rientrare nella fila opposta.

A gruppi di tre frontalmente alla porta. Tre giocatori sulla fila centrale. Ogni giocatore dopo la penetrazione rientra nella fila del giocatore a cui ha passato la palla.

Curare il momento della partenza. Prendere come segnale il momento in cui chi passa la palla alza il braccio per effettuare il passaggio.

Variazione: ogni giocatore rientra sulla propria fila.

A coppie su due file frontalmente alla porta. Il primo di una fila con la palla. Il giocatore in possesso di palla esegue una penetrazione in direzione del cono sino alla linea dei nove metri. Passa la palla al primo della fila opposta e, correndo all'indietro, va in coda alla propria fila. Il primo della fila opposta riceve la palla e ripete la stessa azione. Curare il rientro in fila.





"L'attacco parallelo" è la forma di collaborazione più semplice per lo sviluppo del gioco collettivo. Quando il giocatore in possesso di palla, al termine della penetrazione, non ha l'opportunità di tirare perché un altro difensore è intervenuto per evitare che il compagno fosse superato, deve passare la palla per dare continuità al gioco. In questo caso chi riceve la palla deve cercare di sfruttare il vantaggio per concludere l'azione o passare ad un altro compagno mantenendo il vantaggio precedentemente acquisito. L'attacco parallelo, definito tale dall'andamento parallelo delle traiettorie dei due attaccanti, viene considerato una collaborazione "stretta" in quanto coinvolge solo due giocatori. Se la collaborazione si estende a tre o più giocatori diventa un'azione collettiva e viene definita "scalare".

■ Esercitazioni

Per facilitare il processo di apprendimento, si deve prestare molta attenzione alla successione delle esercitazioni proposte. La situazione di due contro due, anche se potrebbe sembrare elementare, come esercitazione di partenza risulta di notevole complessità per coloro che non possiedono un ampio bagaglio tecnico-tattico. Pertanto, è consigliabile, procedere con gradualità partendo con esercitazioni esternamente semplificate fino ad arrivare alle situazioni di 2 contro 2 e 3 contro 3.



ATTIVITA' PROMOZIONALE

L'attività promozionale della Federazione Italiana Giuoco Handball si svolge con bambini e bambine che giocano insieme in tutte le varie fasi di gioco da quello non codificato a quello codificato.

L'attività si svolge sia a livello societario che scolastico. I bambini/e sono gli stessi con le loro problematiche dello sviluppo psico-fisico, ma l'attività, in relazione al luogo in cui si svolge è diversa.

Infatti nell'attività societaria la Pallamano è l'**obiettivo** dell'apprendimento, mentre nell'attività scolastica rappresenta uno **strumento** educativo.

Età	Categorie	Tipologia di gioco	Scuola	Classe	Tipologia di gioco	Genere di gioco
12	Under 12	5+1	Medie	1	5+1	Categoria unica mista
11	Under 11	4+1	Primaria	5	4+1	
10				4		
9	Under 9	3+1		3	3+1	
8				2		
7	Under 7	3+1		1	3+1	
6						
5	Baby Hand		Scuola dell'infanzia		Attività ludica	
4						

ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' PROMOZIONALI

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 o Delegazioni regionali, verrà individuata la figura di "**Referente Provinciale dell'Attività promozionale**" o, come già istituito dalla Federazione, incaricare il "**Responsabile Regionale Attività Promozionale**".

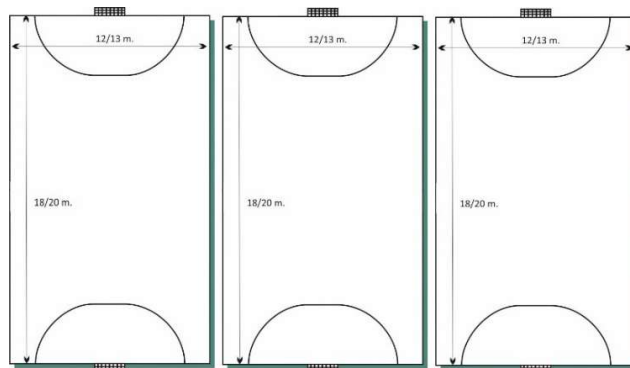
Tale figura rappresenterà la federazione e avrà il compito di assicurare che le singole manifestazioni si svolgano in linea con i regolamenti federali. Più precisamente, il RP deve accertare che tutti i partecipanti siano in regola con il tesseramento e che l'attività si svolga secondo il regolamento di gioco previsto, prestando attenzione agli obblighi e ai divieti attesi.

Il regolamento federale prevede la possibilità di organizzare manifestazioni per le seguenti categorie:

- Baby Hand
- Under 7
- Under 9
- Under 11
- Under 12

Le manifestazioni si svolgeranno in una **unica suddivisione di genere** in quanto è prevista un'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.



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.

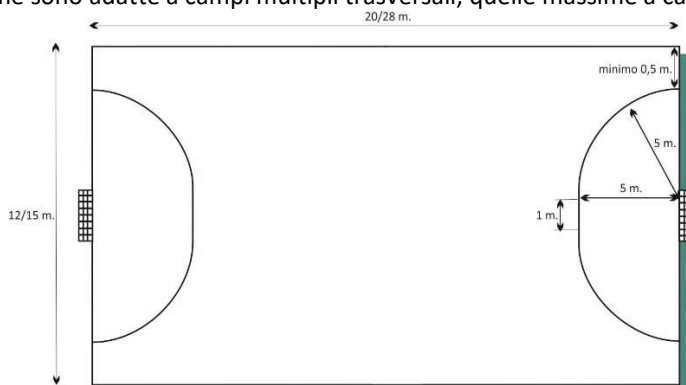
Under 7 – Under 9

GIOCO BASE 3+1

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

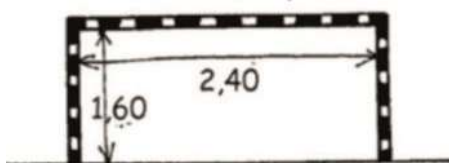
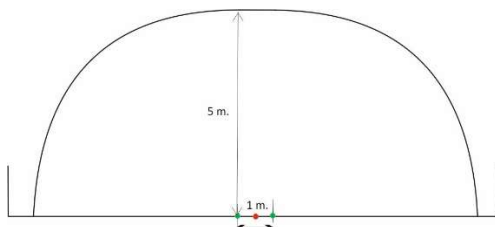
L'area viene formata tracciando una linea di 1 metro parallela alla linea di fondo di fronte alla porta a 5 m di distanza da essa. Partendo dalla sua proiezione sulla porta, tracciare un quarto di cerchio di 5 metri di raggio su entrambi i lati in modo da formare l'area di porta.

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

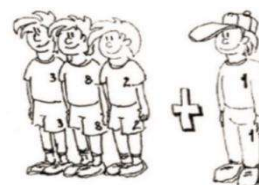
Numero dei giocatori

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 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.

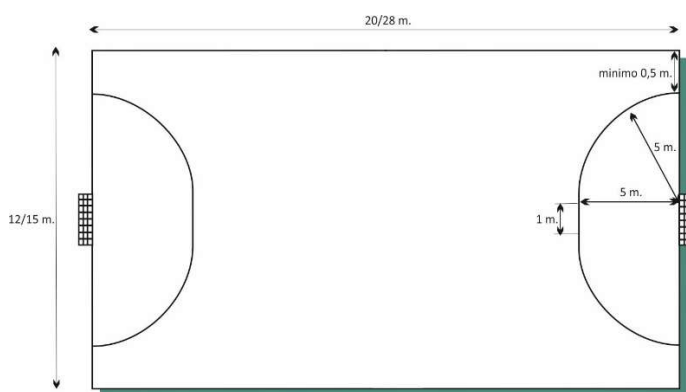
Under 11

GIOCO BASE 4+1

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

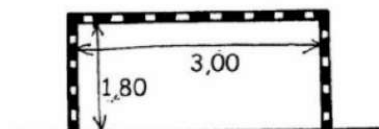
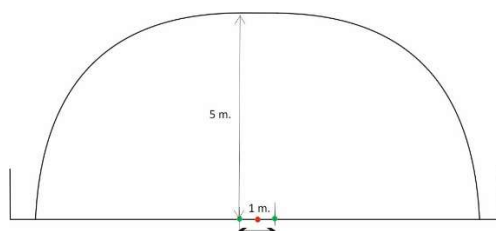
L'area viene formata tracciando una linea di 1 metro parallela alla linea di fondo di fronte alla porta a 5 m di distanza da essa. Partendo dalla sua proiezione sulla porta, tracciare un quarto di cerchio di 5 metri di raggio su entrambi i lati in modo da formare l'area di porta.

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

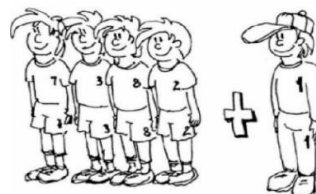
Numero dei giocatori

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.
- Il giocatore in possesso di palla può effettuare un solo palleggio (= una sola battuta della palla al suolo).

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

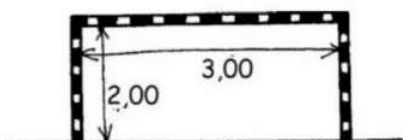
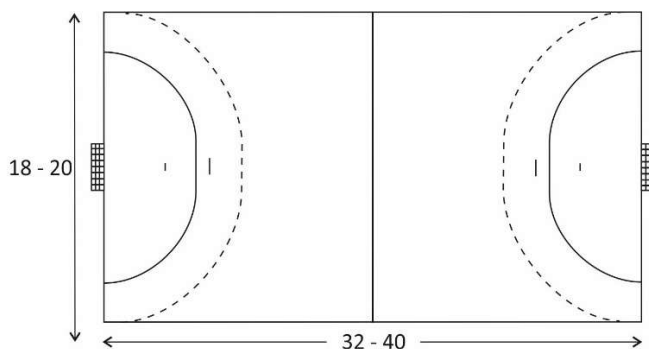
- Fargli capire che **appartengono a un gruppo** e devono riuscire a giocare tutti insieme;
- Insegnargli il rispetto dei compagni, degli avversari, delle regole, degli arbitri ...;
- Incoraggiarli in tutte le situazioni e valorizzare le buone azioni;
- Conservare e sviluppare la loro voglia di giocare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

Under 12

Trofeo Regionale

GIOCO 5 + 1

Le dimensioni del **terreno di gioco** sono minimo di 32 m. di lunghezza e 18 m. di larghezza



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

Numero dei giocatori

Vengono utilizzati **5 giocatori** di campo **più il portiere**.

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

Possono essere schierati al massimo 10 giocatori.



Durata degli incontri:

3 tempi di 15' ciascuno

Intervallo:

- 3' tra un tempo e l'altro



Nel caso vengano disputate più gare in un giorno, i tempi di gioco possono essere ridotti sino a 12 minuti.

Palla di gioco:
numero 0



Assegnazione dei punti

Per ogni gara vengono assegnati 5 punti così distribuiti:

- Un punto per ogni singolo tempo di gioco vinto (il punteggio in ogni tempo viene azzerato)
- In caso di pareggio al termine del tempo, viene assegnato 0,5 punti per squadra.
- Due punti vengono assegnati alla squadra vincente (punteggio complessivo dei tre tempi)
- In caso di pareggio al termine della gara viene assegnato un punto per squadra.

Inizio del gioco

All'inizio del primo e del terzo tempo viene sorteggiata la squadra che inizia la gara. Nel secondo tempo viene alternata la squadra che ha iniziato 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 1 time-out per tempo

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.
- **E' consentito un sono palleggio** (rimbalzo della palla) quando se ne è in possesso
- Il comportamento dell'Istruttore che invita i bambini a commettere fallo, viene punito con la progressione delle sanzioni previste (richiamo, ammonizione, esclusione).
- Le **esclusioni temporanee** sono di **1'**.

È PERMESSO

- **Si devono utilizzare difese a zona su due o più linee (Difesa 2-3 o 3-2) nel primo e terzo tempo.**
- **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.
- **Nel secondo tempo è obbligatoria la difesa a uomo a tutto campo**

È VIETATO

- E' vietato difendere su una sola linea difensiva
- Sono vietate, altresì, marcature individualizzate di singoli giocatori.
- E' vietata la difesa 4-1

Disposizioni organizzative

Vengono organizzate due diverse tipologie di manifestazioni: regionali e nazionali

- **Manifestazione regionale**

Viene organizzato il calendario degli incontri secondo il criterio del girone all'italiana in base alle esigenze del territorio. Viene stilata una classifica di merito prendendo in considerazione i punti conquistati in ogni incontro. Alla squadra vincente verrà assegnato il **Trofeo Regionale**. Per essere ritenuto valido, il torneo deve prevedere almeno **14 incontri**.

- **Manifestazione nazionale**

Nell'ambito del Festival della Pallamano verrà organizzata la Manifestazione Nazionale alla quale potranno accedere tutte le squadre indipendentemente dal risultato ottenuto a livello regionale, lo stesso potrà

Commissione Nazionale Formazione

Domenico Tassinari - Luciano Bartolini

