



Federazione
Italiana
Gioco
Handball



Manuale
Istruttore Scolastico
per la scuola primaria

Edizione 2026

Commissione Nazionale Formazione

Premessa

La Federazione Italiana Giuoco Handball (F.I.G.H.), promuove 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 per l'Istruttore scolastico, 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.

Il corso si articola in 8 ore, svolte in una unica giornata o in due mezze giornate, è rivolto agli insegnanti di Scienze Motorie che operano sia nella Scuola Secondaria di Primo grado che nella Scuola Primaria. Naturalmente possono partecipare anche i Maestri che si dedicano all'Educazione Motoria nell'ambito delle proprie classi.

Indice

Premessa	3
Indice	4
Percorso didattico	5
Giochi propedeutici	
Scheda 1: Il gioco dei passaggi	6
Scheda 2: Palla meta	7
Scheda 3: Palla al Re	8
Scheda 4: The Wall	9
Scheda 5: La battaglia navale	10
Scheda 6: La Girandola	11
Scheda 7: Il bersaglio	12
Scheda 8: La gara dei rigori	13
Giochi per la Scuola Primaria	
Scheda 9: 2 contro 0 (la "sassaiola")	14
Scheda 10: 2 contro 1 + 1	15
Scheda 11: 4 + 0	16
Scheda 12: Gioco base 3+1 (classi 1 ^a - 2 ^a - 3 ^a)	17
Giochi per la Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado	
Scheda 13: Gioco base 4+1 (classi 4 ^a - 5 ^a Primaria- 1 ^a - 2 ^a - 3 ^a Secondaria)	19
Proposte operative per il miglioramento degli elementi tecnici	
Scheda 14: Presa	21
Scheda 15: Palleggio	22
Scheda 16: Tiro	23
Scheda 17: Passaggio	24

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 dal **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 9-12) e alla scuola secondaria di primo grado (schede 13-18).

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: Palla meta
- gioco complesso orientato
— scheda 3: 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 2c0 al gioco con 4 giocatori +1
— scheda 9: gioco 2c0 (La "sassaiola")
— scheda 10: gioco 2c1 + 1
— scheda 11: gioco 4+0
— scheda 12: gioco 3 + 1 (Classi 1-2-3 Scuola Primaria)
— scheda 13: gioco 4 + 1 (Classi 4-5 Scuola primaria
e 1-2-3 Scuola Secondaria Inferiore)

• Giochi per la Scuola Secondaria inferiore:

- giochi per l'acquisizione delle abilità specifiche
— scheda 14: esercitazioni per la presa
— scheda 15: esercitazioni per il palleggio
— scheda 16: esercitazioni per il tiro
— scheda 17: esercitazioni per il passaggio

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).

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

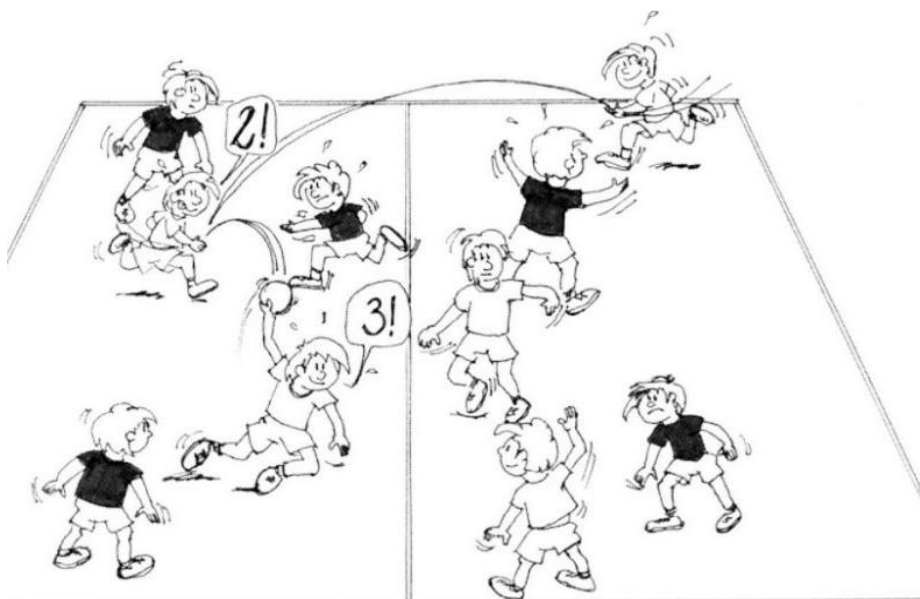
Il numero dei passaggi da realizzare dev'essere determinato in base alle capacità dei ragazzi di eseguirli con sufficiente facilità, pena la perdita d'interesse al gioco.

Esecuzione

A squadre

Materiale

Una palla



Il gioco orientato

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.

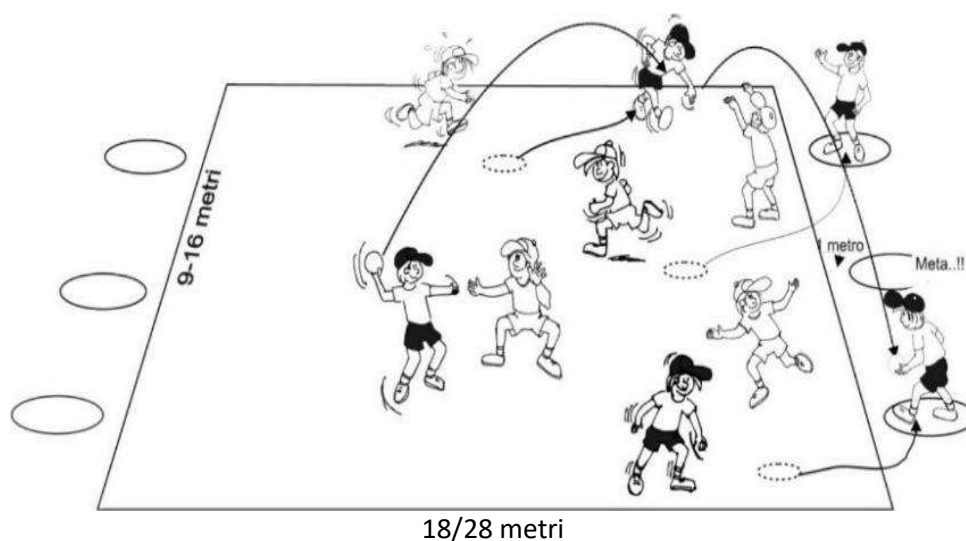
Quando la squadra non è in possesso di palla nessun dei giocatori può sostare dentro i cerchi.

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.

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

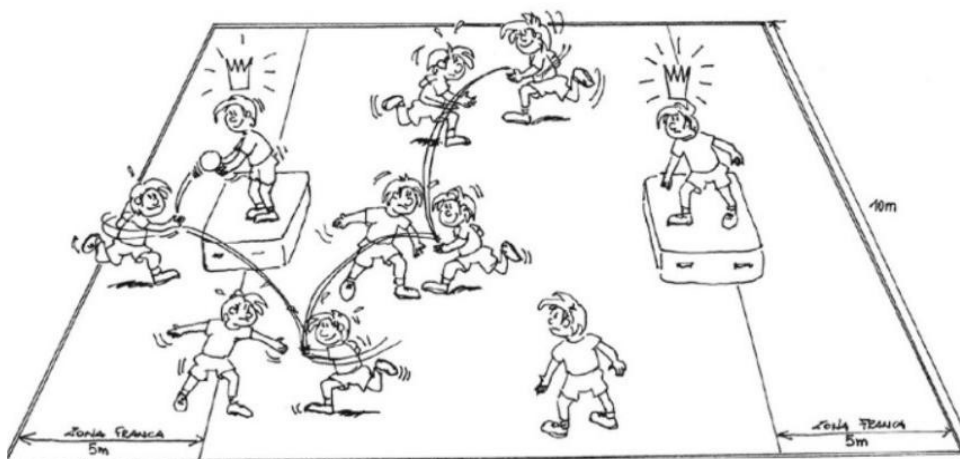
Evitare i contatti tra i ragazzi e pretendere il rispetto delle regole.

Esecuzione

A squadre

Materiale

Una palla, due materassi o panchette, casacche



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

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).

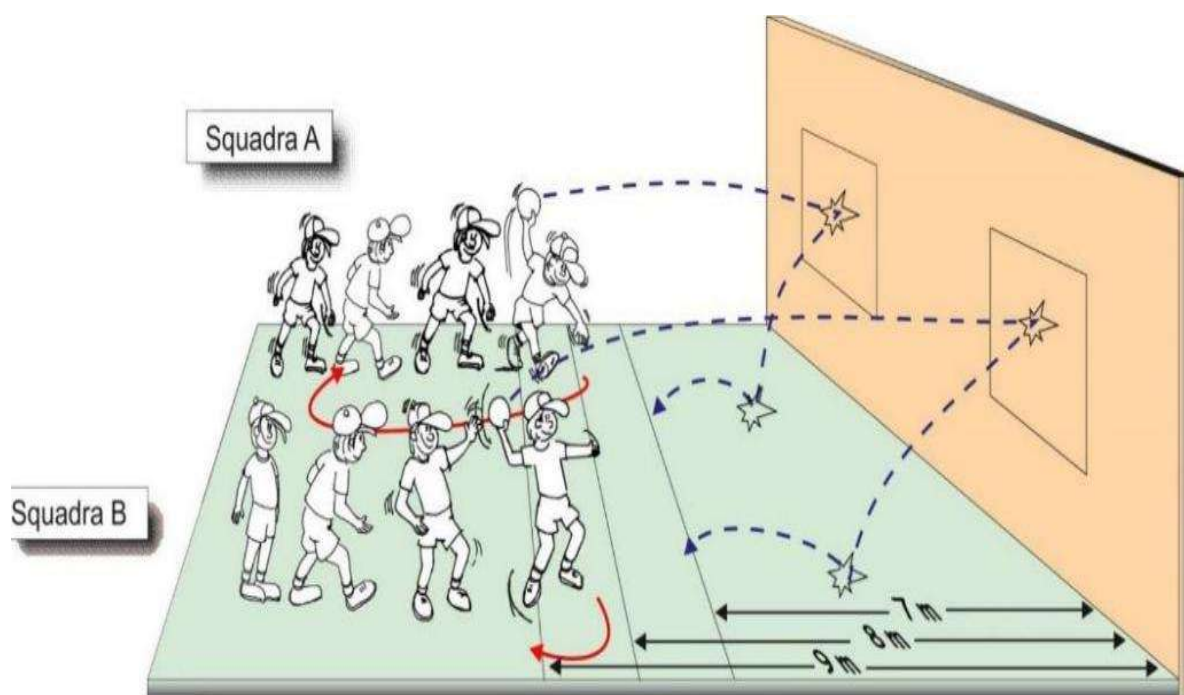
La distanza del primo cerchio dalla linea di base e il numero dei cerchi è in relazione alla classe pertanto si avrà:

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| - 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

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.

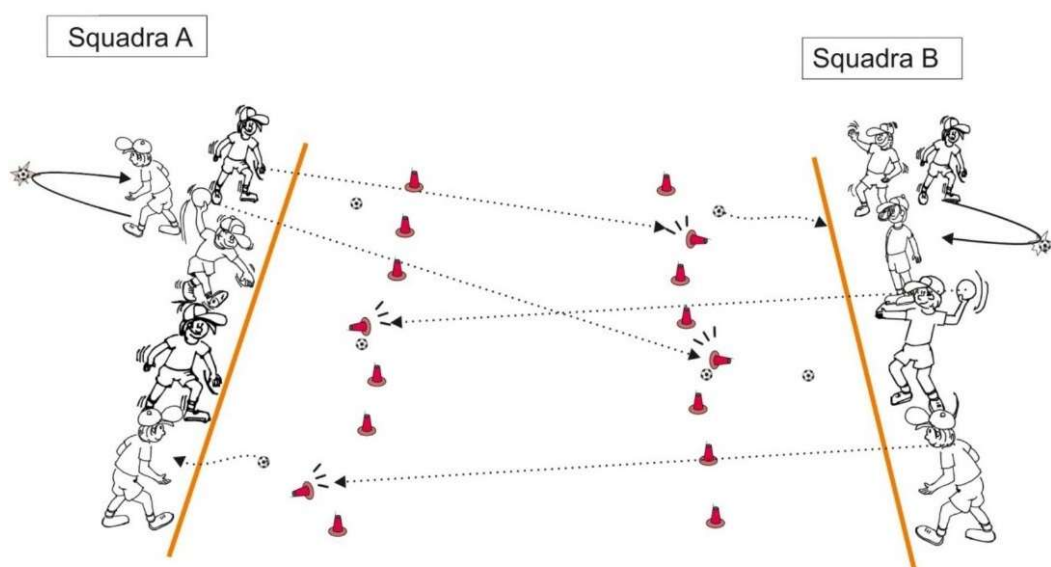
Definire 2 linee di base, una per ogni squadra. Predisporre due file di coni (810) lontane 2 metri dalla linea di base di ogni squadra.

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

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.

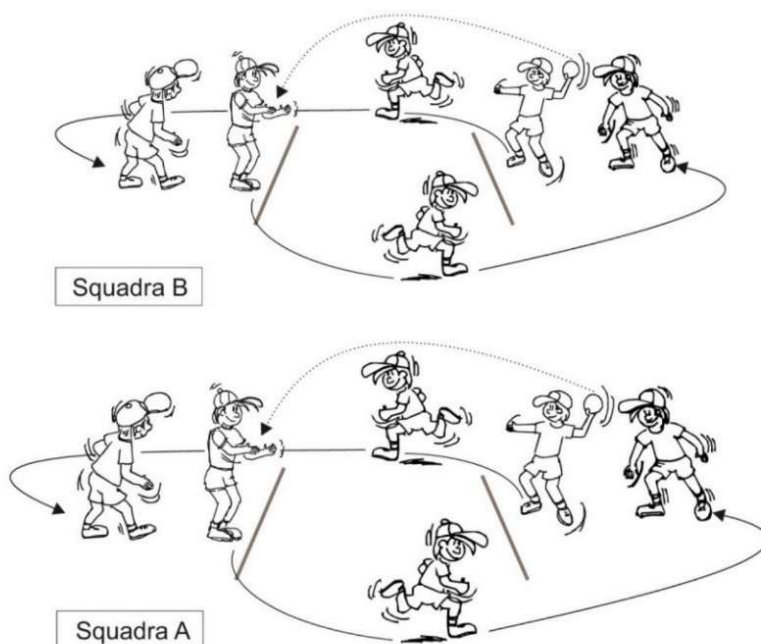
Ogni squadra ha una palla, tenuta dal primo di uno dei due gruppi. Al via il possessore della palla passa al primo della fila di fronte. Dopo il passaggio corre e si accoda alla fila di fronte. Così di seguito fino all'effettuazione del numero dei passaggi prestabilito. Il passaggio è ritenuto valido 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

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

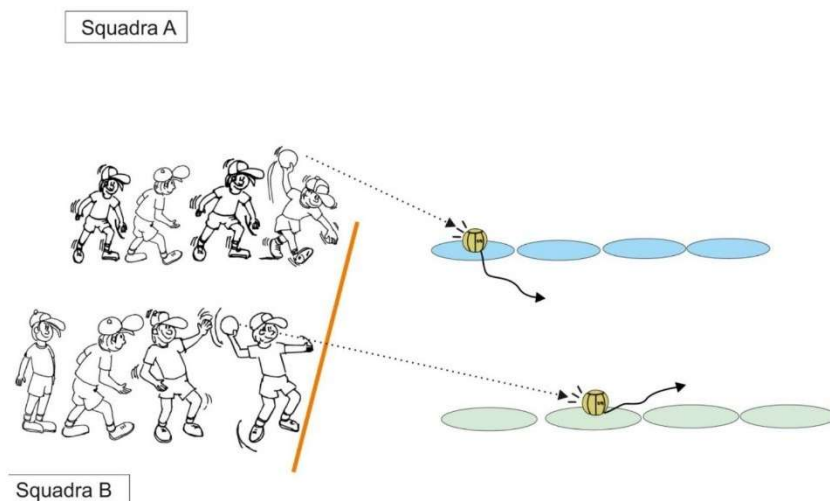
Il confronto si articola:

- 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

Gara dei rigori

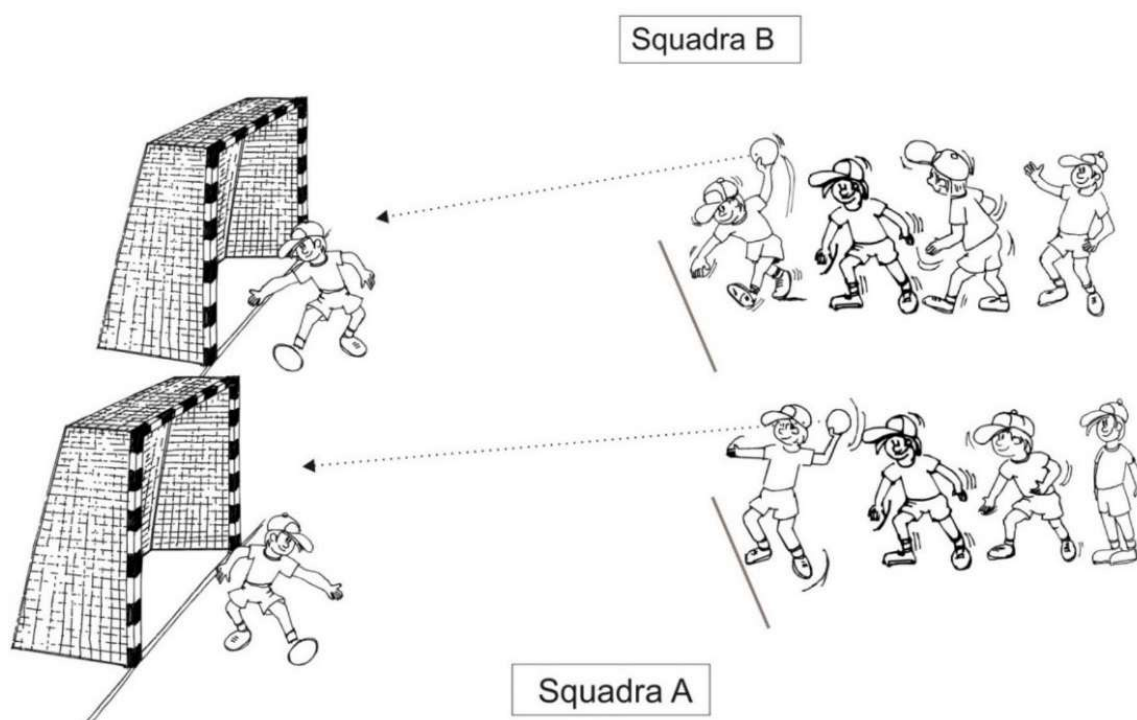
La squadra si dispone dietro ad una linea, lunga un metro e distante 7 metri dalla porta. A turno i giocatori tirano in porta cercando fare gol. Il confronto avviene su 3 manche di 20 rigori per manche. Nell'ambito della stessa manche ogni dieci rigori si effettua cambio di squadra. In porta si pone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



GIOCHI PER LA SCUOLA PRIMARIA

Scheda 9

Gioco complesso orientato 2c0 (La "sassaiola")

Vengono formate delle coppie vengono delimitati con dei coni numerosi campi da gioco in relazione alla struttura dell'impianto.

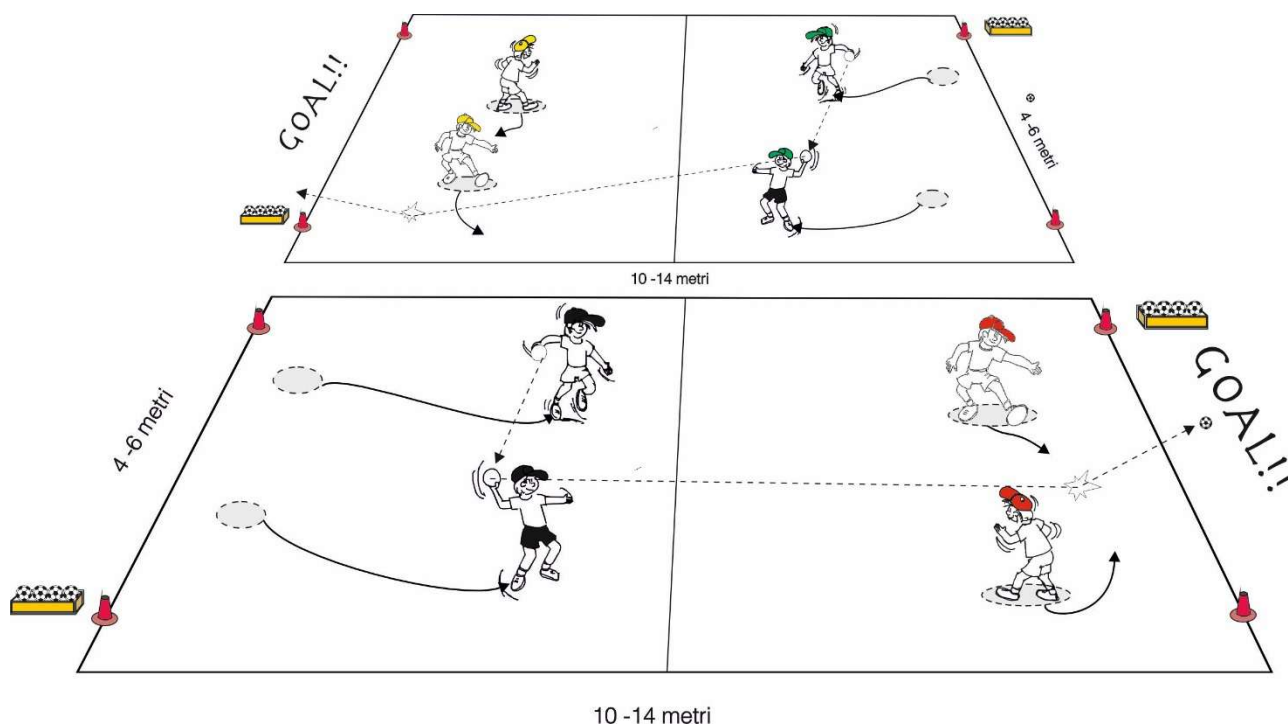
Il terreno di gioco ha forma rettangolare con una lunghezza di 10/14 metri e 4/6 metri di larghezza. La linea di metà campo viene delimitata con dei marcatori. In ogni metà campo si trova una coppia.

Le coppie lanciano la palla alternativamente. Per realizzare un punto la palla deve essere lanciata da sopra la spalla e deve rimbalzare al suolo prima di uscire dalla linea di fondo (= 1 punto).

La coppia che arriva per prima a 10 punti vince il set. Vince la gara chi conquista 2 set.

Dopo il primo turno viene strutturato un tabellone delle squadre vincenti e delle squadre perdenti.

Non è consentito ne palleggiare ne invadere il campo avversario.

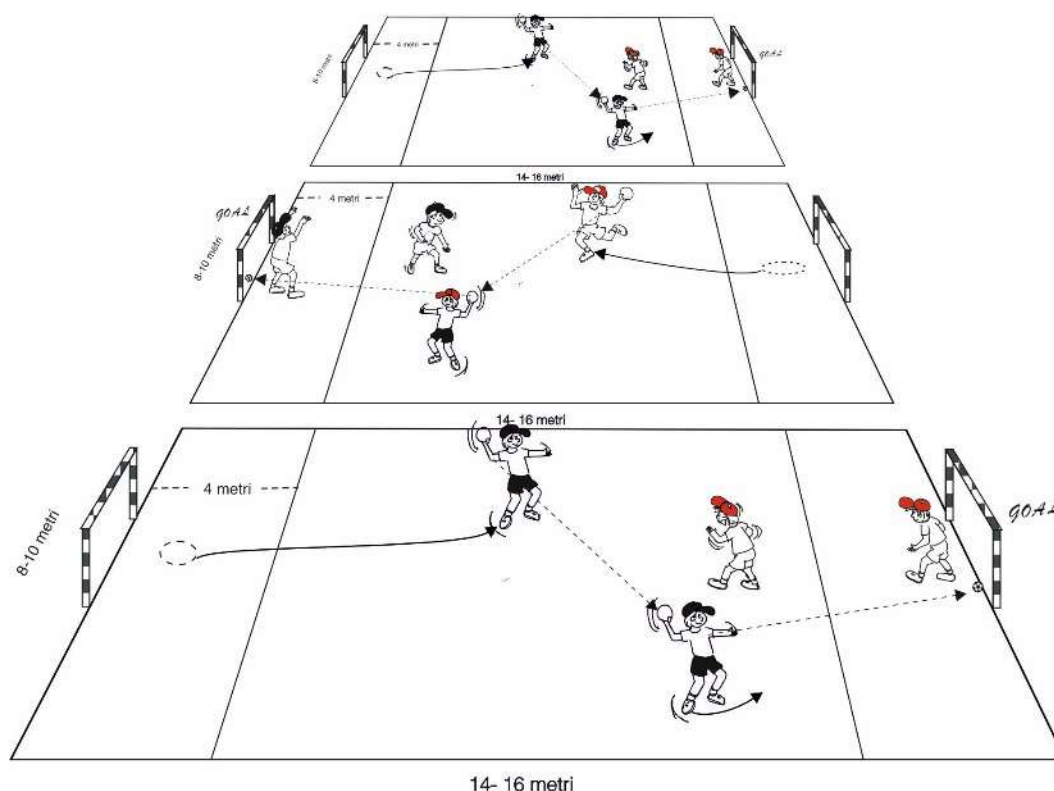


2c1 + 1

Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 8m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 4m dalla porta. Formare delle coppie e disporne due in ogni campo. L'insegnante dà il via contemporaneo a tutte le partite, la cui durata minima consigliata è di 3 minuti. Al termine delle partite, la coppia che ha vinto conquista due punti. La squadra che ha perso non conquista punti. In caso di pareggio le squadre conquistano un punto a testa.

Le partite si giocano secondo la regola del 2c1+1: la squadra in attacco attacca in due lasciando la propria porta sguarnita, al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere. Il portiere può essere diverso tra un'azione all'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria.

Vince la coppia che conquista più punti dopo un certo numero di ripetizioni.



Scheda 11

4+0

Questo gioco costituisce il passaggio dalla PALLA AL RE al gioco BASE 4+

Prima di inserire il portiere nel gioco è opportuno organizzare delle gare 4 contro 4 senza il portiere, ma solo con un bersaglio da colpire, su campo ridotto di 18-28 metri di lunghezze e 13-15 di larghezze.

Il campo

Tracciare, o delineare con dei marcatori, le aree di porta a di 4-5 metri o con linea retta sempre a 4-5 metri dalla porta.

Obiettivo del gioco

L'obiettivo del gioco è quello di tirare e cercare di colpire il materasso posto sulla linea di fondo campo, della squadra avversaria.

Il bersaglio è valido solo se la palla rimbalza a terra prima di colpire il materasso.

Se il materasso viene colpito direttamente il bersaglio non è valido

Regole di gioco

Durante il gioco:

- **è** permesso spostarsi liberamente sul terreno di gioco senza nessun limite
- **non** è permesso palleggiare
- **non** si possono eseguire più di tre passi con la palla in mano,
- **non** si può trattenere la palla per più di 3 secondi
- **non** è consentito toccare, spingere, trattenere gli avversari
- **si** può tirare sul bersaglio solo quando si è nella metà campo di attacco
- il tiro **è** valido solo quando la palla parte da sopra la spalla del tiratore, bersagli ottenuti rotolando la palla non sono validi.
- se la palla esce dal campo viene rimessa in gioco appoggiando un piede sulla riga con gli avversari posti a 3 metri.
- **non** è ammesso il tiro in porta da una rimessa laterale

Durata

Le gare sono articolate su più tempi di 5-8 minuti

Sanzioni

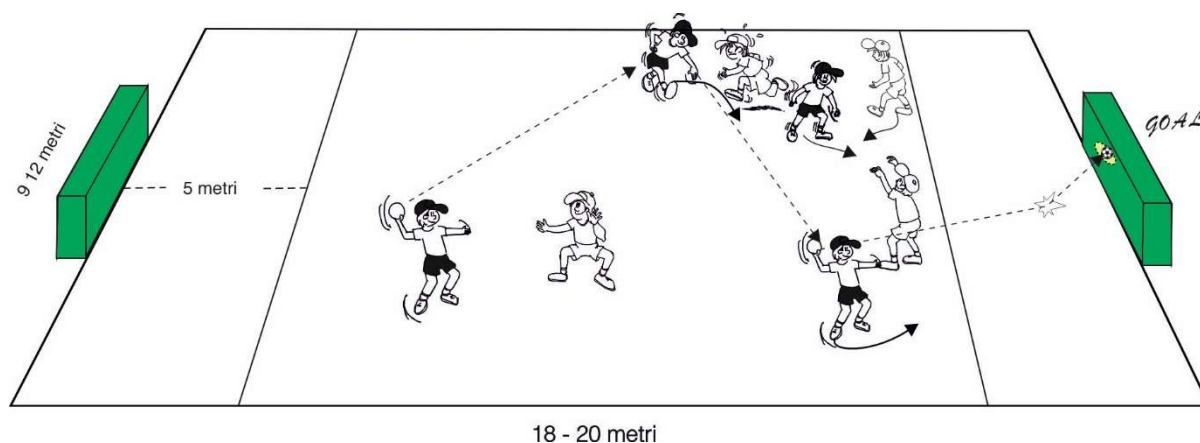
Sanzionare ogni contrasto con esclusioni di 2 attacchi.

Squadre

Formate da 4 ragazzi/e

Materiale

Una palla, pettorine, due materassi o piccole porte

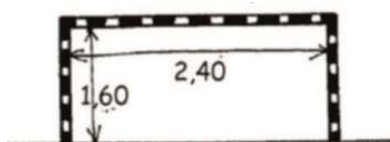
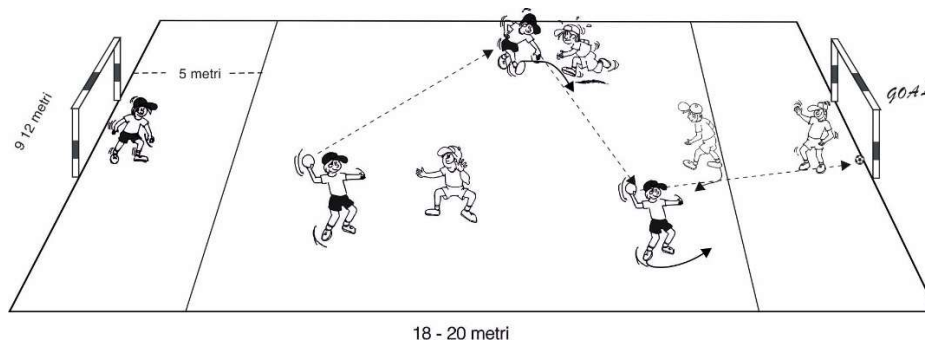


Scheda 12

Gioco base 3+1

Le dimensioni minime sono 13-15 metri di larghezza e 20 metri di lunghezza.

L'area viene formata tracciando una linea parallela alla linea di fondo a 5 m



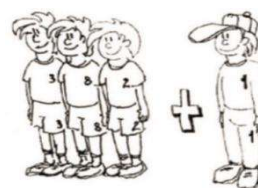
La **porta** ha dimensioni di 2.40 per 1.60 m

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.

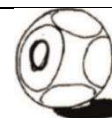


Durata degli incontri:

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.

Caratteristiche del gioco:

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. In assenza della linea dei 9 metri, 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. In caso di intervento irregolare sull'avversario viene assegnato un punto alla squadra avversaria.

Questa deve essere interpretata come una forma di gioco libero, pertanto sono da evitare indicazioni di organizzazione difensiva o di marcature individualizzate

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 il pallone);
- **Partecipare** al recupero della palla (individuare il proprio avversario e pallone per intercettarlo);
- **Posizionarsi** tra il portatore di palla o il proprio avversario e la porta da proteggere (per vedere contemporaneamente il pallone 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;

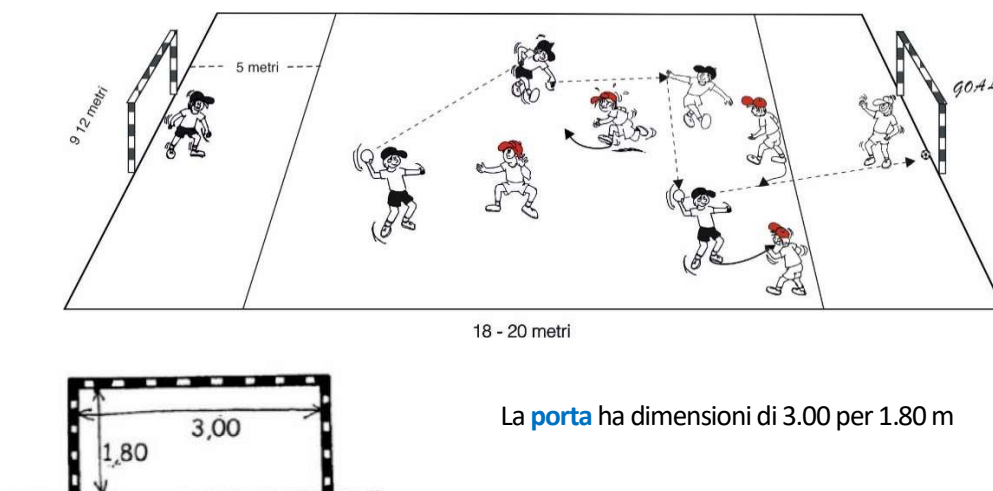
Conservare e sviluppare la loro **voglia di giocare** e la loro combattività.

Scheda 13

Gioco base 4+1

Le dimensioni minime sono 13-15 metri di larghezza e 20-24 di lunghezza.

L'area è tracciata con una linea parallela a 5 metri di distanza da quella di fondo. La porta è larga 3 metri ed alta 1,80/2,00 metri



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

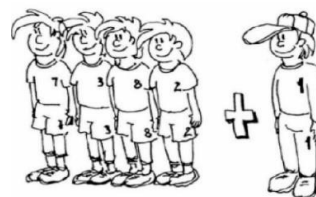
Numero dei giocatori

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.

Caratteristiche del gioco:

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. In assenza della linea dei 9 metri, 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. In caso di intervento irregolare sull'avversario viene assegnato un punto alla squadra avversaria.

Questa deve essere interpretata come una forma di gioco libero, pertanto sono da evitare indicazioni di organizzazione difensiva o di marcature individualizzate

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.

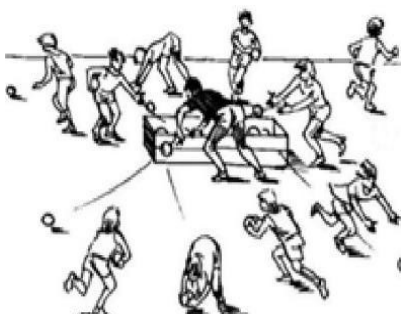
... collettivamente in difesa

- **Riconoscersi** difensori (la mia squadra non ha la palla);
- 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

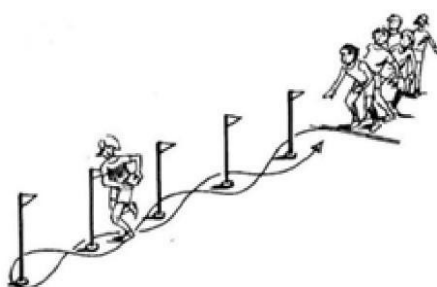
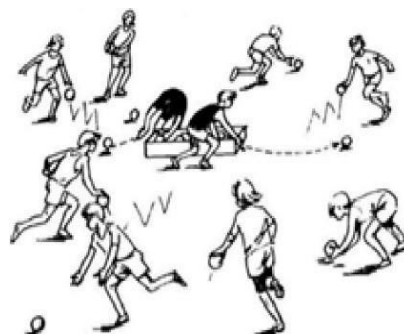
- Fargli capire che **appartengono a un gruppo** e devono riuscire a giocare tutti insieme;
- Insegnargli il rispetto dei compagni, degli avversari, delle regole, degli arbitri ...;
- Incoraggiarli in tutte le situazioni e valorizzare le buone azioni;
- Conservare e sviluppare la loro voglia di giocare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

Proposte operative per migliorare la PRESA della palla



Un ragazzo ha il compito di togliere le palle dallo scatolone e farle rotolare nello spazio circostante. Gli altri devono raccoglierle e portarle dentro di nuovo.

Come il gioco della scatola che non si svuota mai, ma chi riporta la palla nella scatola deve palleggiare.



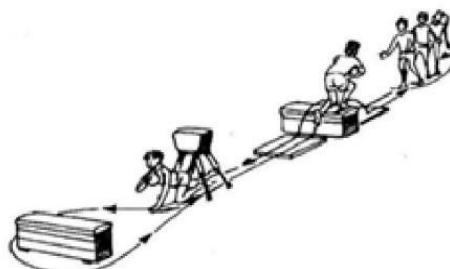
Staffetta.

Chi ha la palla deve superare le bandierine, con percorso a slalom e girare attorno alla propria fila, consegnare la palla al secondo e portarsi in coda alla fila. La palla va sempre tenuta con una mano.

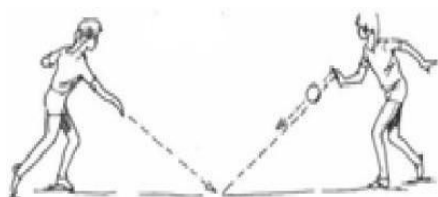
Fare a gara a chi riesce per primo a svuotare la propria scatola con l'obbligo di portare una palla alla volta e di passare in mezzo ai picchetti sia all'andata che al ritorno.



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.



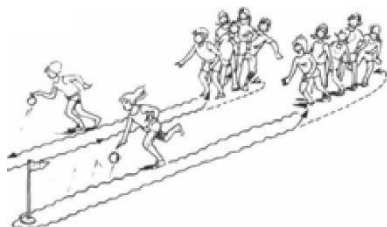
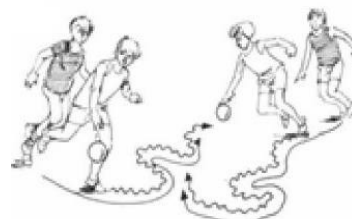
Proposte operative per migliorare il PALLEGGIO



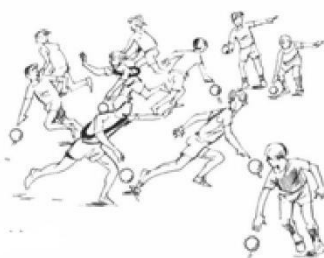
A coppie uno di fronte all'altro. Una sola palla. due giocatori si passano la palla in palleggio. Muoversi in continuazione mantenendo sempre, più o meno, la stessa distanza.

Gioco dell'ombra

A coppie con una palla. Chi è davanti si sposta in palleggio liberamente, chi è dietro lo segue come una "ombra"



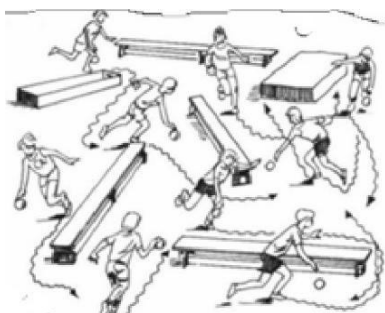
Due file di ragazzi con una palla per fila. Disporre un cono ad una distanza prestabilita davanti ad ogni fila. Al via, staffetta in palleggio tra le due squadre.



Tutti con una palla dentro uno spazio definito. I due giocatori designati, ricorrono, in palleggio, gli altri cercando di toccarli. Gli altri evitano i cacciatori sfuggendoli sempre in palleggio. Chi viene toccato dal cacciatore, cambia ruolo, diventando lui il cacciatore.

I ragazzi palleggiano liberamente in uno spazio abbastanza contenuto.

- Cercate di mantenere il controllo della palla nonostante la presenza degli altri compagni.
- Ognuno può disturbare il palleggio del compagno.



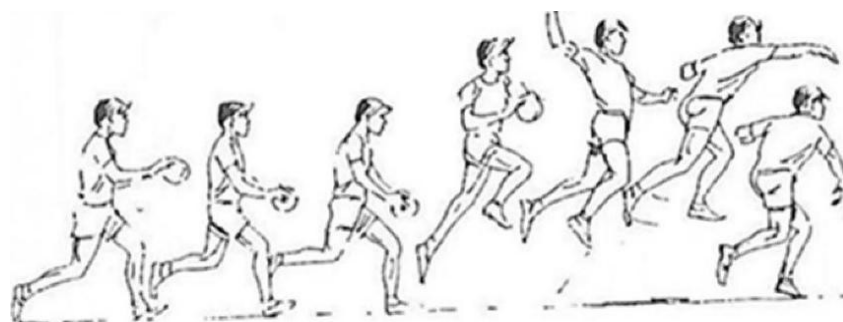
Traslocazione in palleggio in un percorso limitato da panche e da ostacoli. Si deve eseguire il percorso controllando il palleggio:

- 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

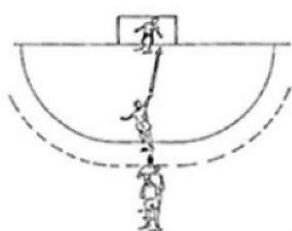
Proposte operative per migliorare il PALLEGGIO



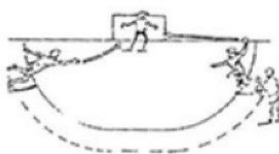
Nella progressione tecnica del tiro in appoggio si partirà dalla esecuzione da fermo per poi passare a quella in movimento (ritmo dei tre passi). Prima la palla sarà in possesso dei ragazzi, poi se ne impossesseranno (prendendola e quindi ricevendola).



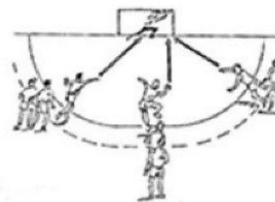
Nella progressione tecnica del tiro in elevazione si porrà particolare attenzione alla coordinazione del movimento di salto con quello di tiro in quanto il ritmo dei tre passi dovrebbe essere già stato acquisito nell'apprendimento del tiro in appoggio. infine si porrà particolare attenzione al collegamento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



Staffetta di tiro.
Due file di ragazzi nella posizione centrale con la palla.
Eseguire tre tiri a testa.
Chi realizza più reti?



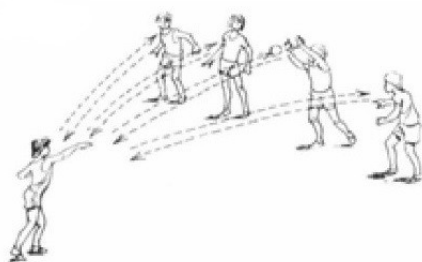
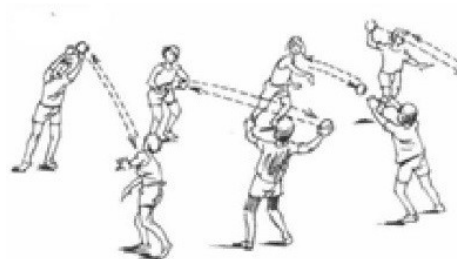
Stessa esecuzione con i tiri eseguiti dalle posizioni di ala sinistra e ala destra. Ogni squadra esegue una serie di tiri a sinistra e una a destra



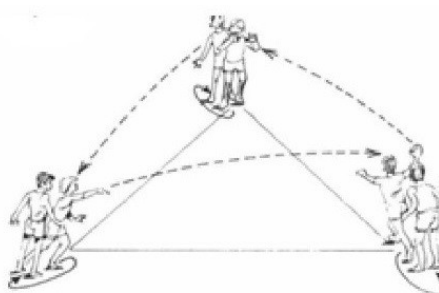
Stessa esecuzione con tre posizioni di tiro

Proposte operative per migliorare il PASSAGGIO

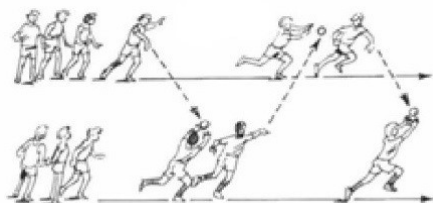
Ragazzi a coppie con palla, posti di fronte su due righe. Eseguire dei passaggi variando sia l'altezza di arrivo della palla sia la lunghezza, dopo avere variato la distanza tra i due giocatori.



4 ragazzi in fila di fronte ad un loro compagno. Una palla. Il solista esegue dei passaggi, in successione, ad ognuno dei suoi compagni. Cambiare il solista dopo un numero prestabilito di passaggi.

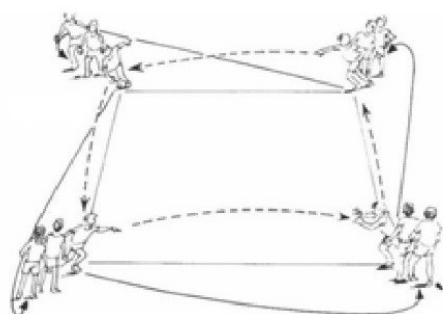
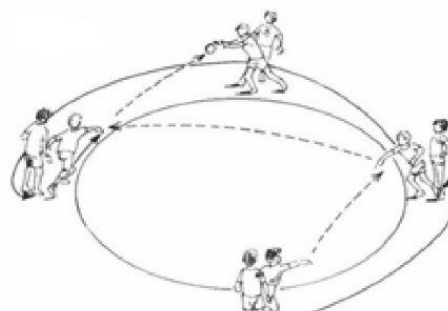


Ragazzi a coppie disposti ai vertici di un triangolo. Una palla. Passare la palla ad uno dei compagni sull'angolo vicino in base ad una circolazione definita. Chi ha passato la palla si porta dietro al suo compagno.



Due file di ragazzi, una palla a coppie. Al comando i ragazzi corrono in coppia passandosi la palla.
Quattro coppie

Quattro coppie di ragazzi posti all'esterno di un cerchio tracciato a terra. Una palla. Passarsi la palla da una posizione all'altra senza un ordine definito. Chi ha eseguito il passaggio corre e si porta dietro al giocatore della postazione dove ha passato la palla



Come esercitazione precedente, ma con i giocatori posizionati ai vertici di un quadrato.



Commissione Nazionale Formazione

Domenico Tassinari - Luciano Bartolini