



Federazione
Italiana
Gioco
Handball

Manuale
Istruttore **A**ttività
Promozionale
per la scuola secondaria

Edizione 2026

Commissione Nazionale Formazione

Istruttore Attività Promozionale

Struttura del corso

Apprendimento della tecnica di gioco	Pratica	8h
---	----------------	-----------

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
• Gioco Base 3+1	pag	15
• Gioco Base 4+1	pag	17

Apprendimento della tecnica di gioco	pag	19
• La presa	pag	19
• Il palleggio	pag	21
• Il tiro	pag	25
• Passaggio	pag	33

Appendice	pag	41
• Regolamento Nuovi giochi della gioventù		42

Distribuzione oraria

<i>Percorso didattico</i>	<i>30'</i>
<i>Giochi propedeutici</i>	<i>1h</i>
<i>Gioco base (3+1; 4+1)</i>	<i>1h</i>
<i>Presa</i>	<i>1h</i>
<i>Palleggio</i>	<i>1h</i>
<i>Tiro</i>	<i>1h</i>
<i>Passaggio</i>	<i>1h</i>
<i>Regolamenti campionati studenteschi</i>	<i>1h 30'</i>

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 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 9-10) 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 e Secondaria di primo Grado:

- dal gioco con 3 giocatori +1 portiere al gioco con 4 giocatori +1
 - gioco 3 + 1
 - gioco 4 + 1
- giochi per l'acquisizione delle abilità specifiche
 - esercitazioni per la presa
 - esercitazioni per il palleggio
 - esercitazioni per il tiro
 - 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).

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

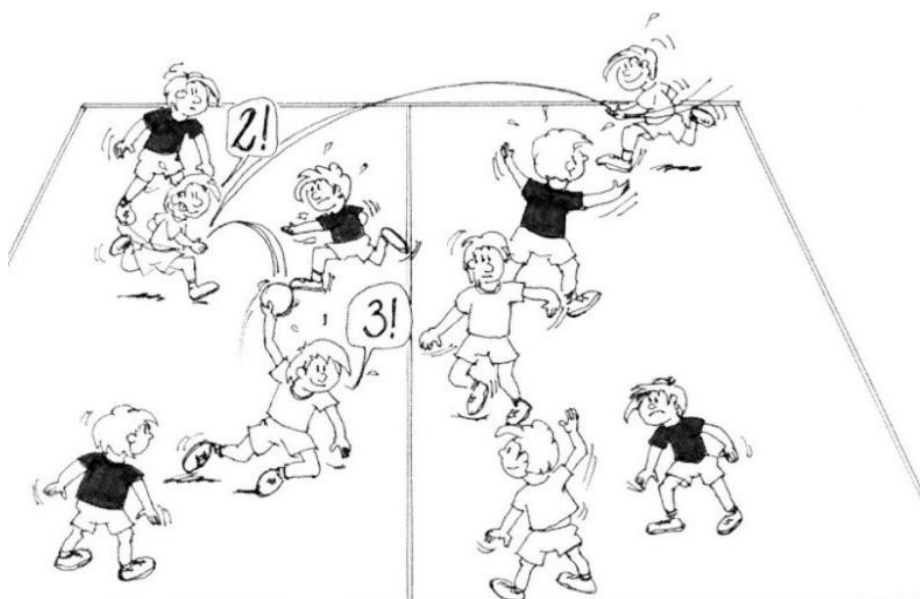
Il numero dei passaggi da realizzare dev'essere determinato in base alle capacità dei ragazzi di eseguirli con sufficiente facilità, pena la perdita d'interesse al gioco.

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.

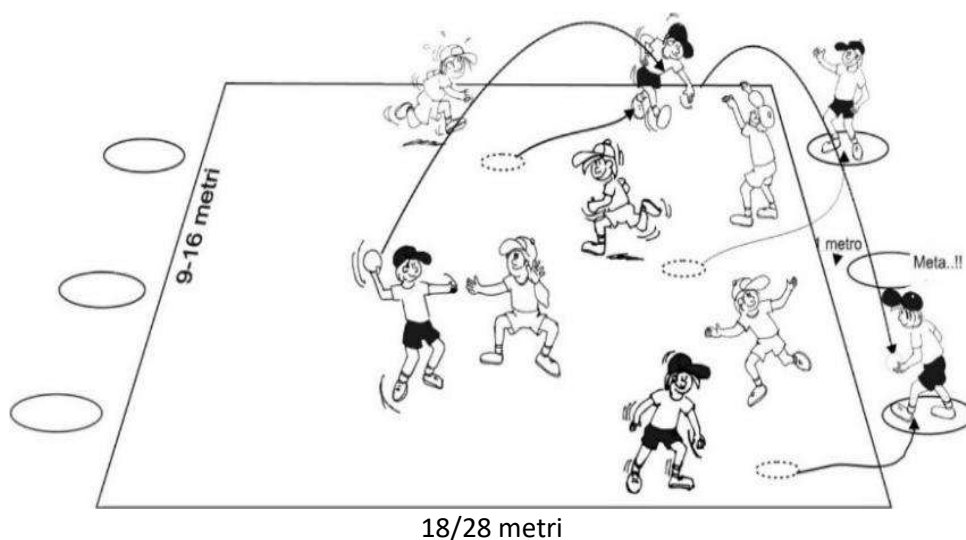
Quando la squadra non è in possesso di palla nessun dei giocatori può sostare dentro i cerchi.

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

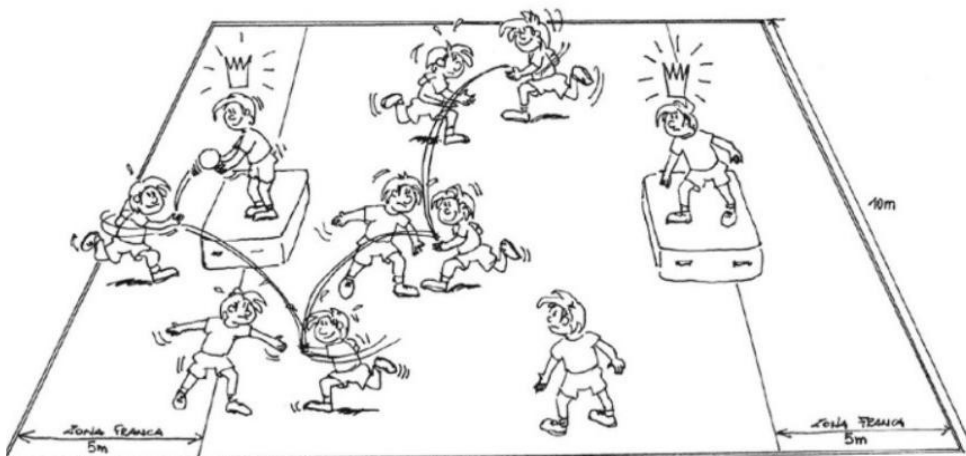
Evitare i contatti tra i ragazzi e pretendere il rispetto delle regole.

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).

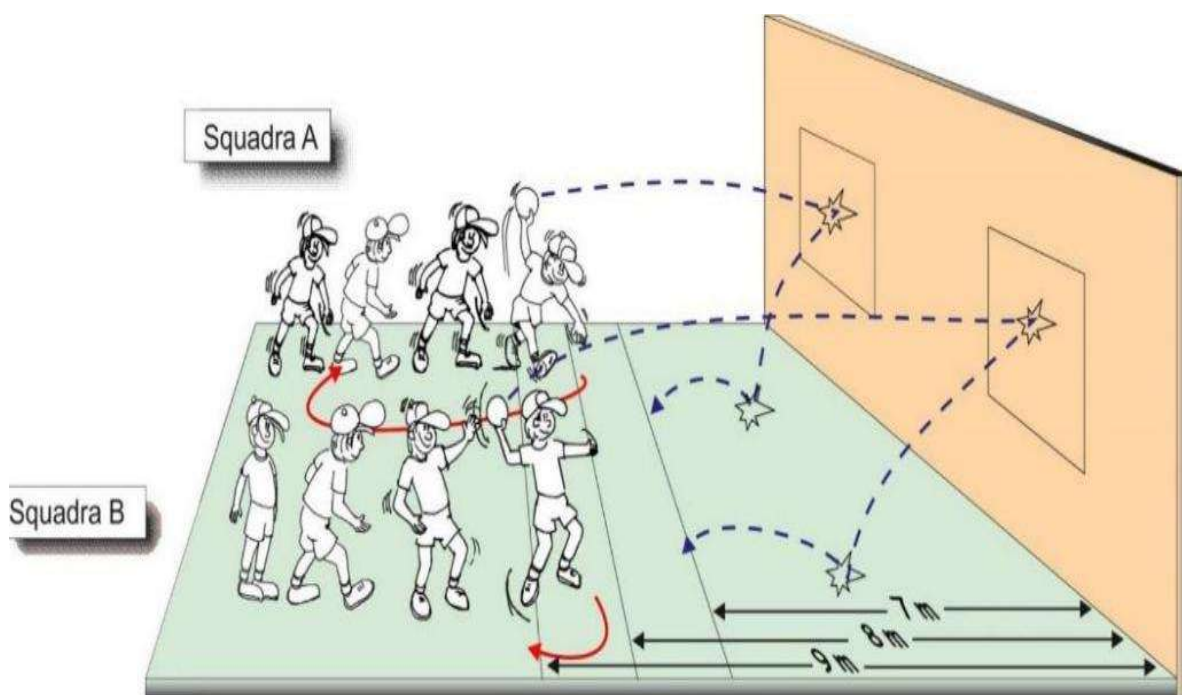
La distanza del primo cerchio dalla linea di base e il numero dei cerchi è in relazione alla classe pertanto si avrà:

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| - 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.

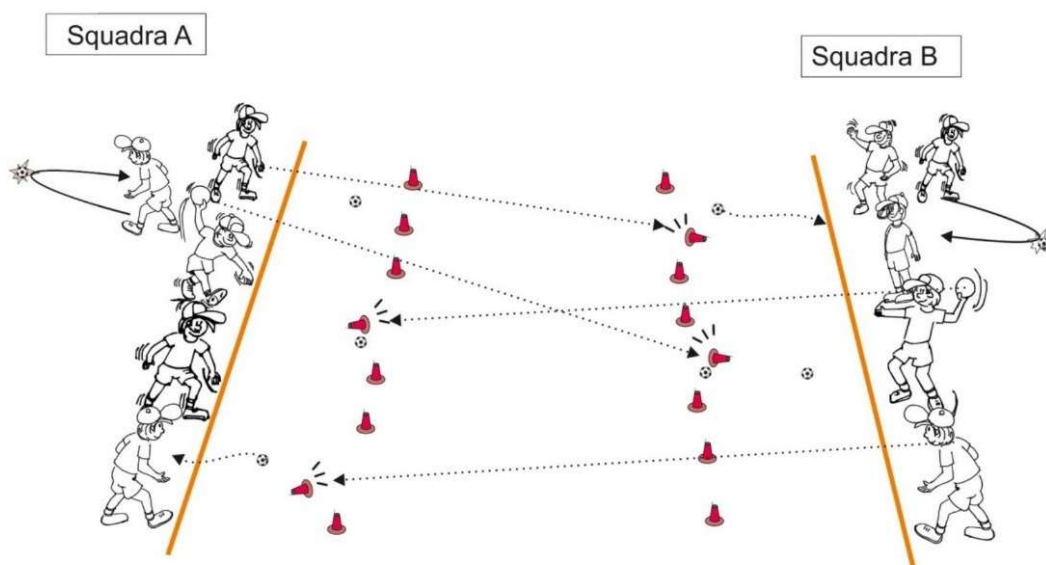
Definire 2 linee di base, una per ogni squadra. Predisporre due file di coni (810) lontane 2 metri dalla linea di base di ogni squadra.

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.

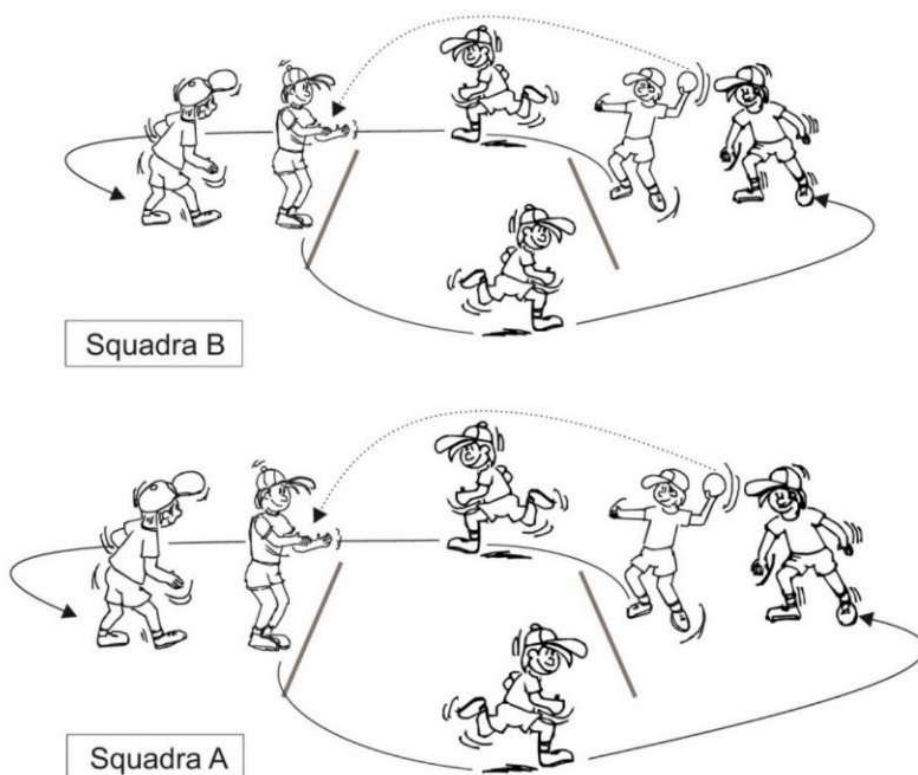
Ogni squadra ha una palla, tenuta dal primo di uno dei due gruppi. Al via il possessore della palla passa al primo della fila di fronte. Dopo il passaggio corre e si accoda alla fila di fronte. Così di seguito fino all'effettuazione del numero dei passaggi prestabilito. Il passaggio è ritenuto valido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

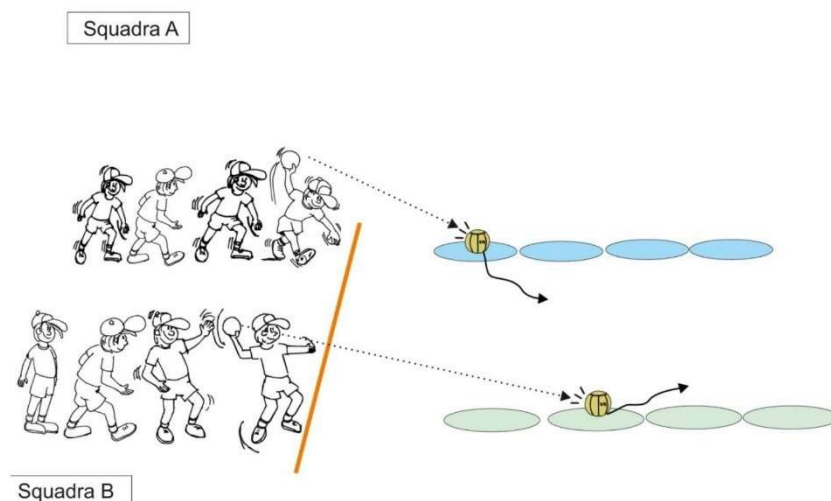
Il confronto si articola:

- 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

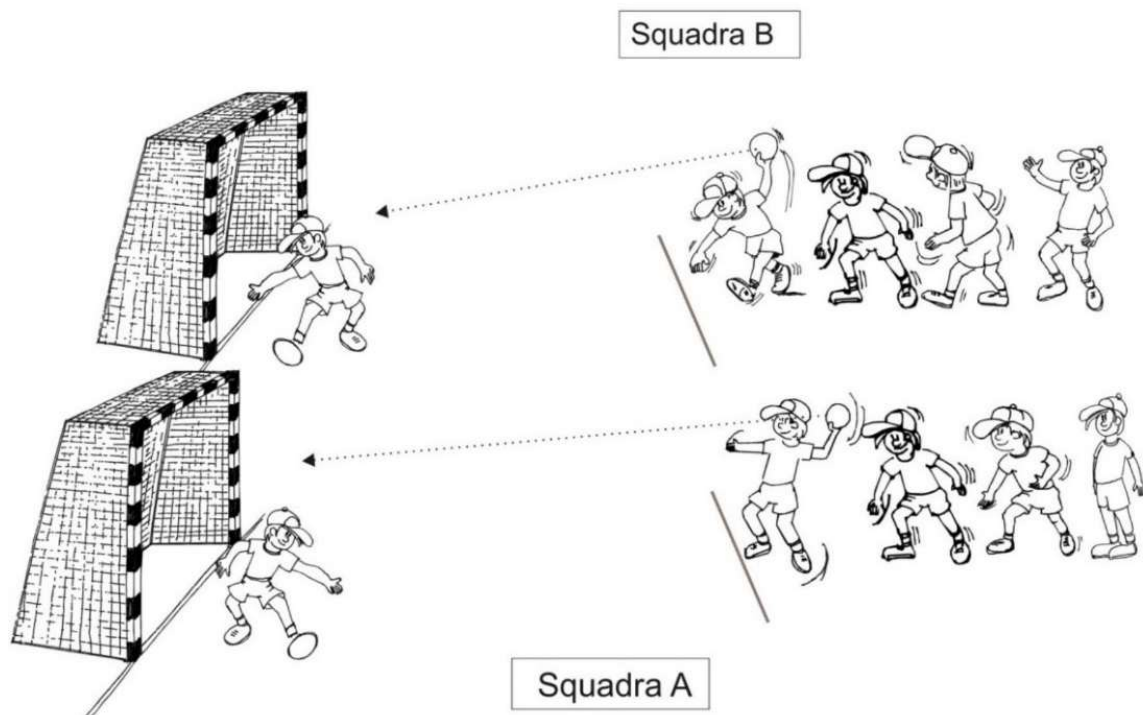
La squadra si dispone dietro ad una linea, lunga un metro e distante 7 metri dalla porta. A turno i giocatori tirano in porta cercando fare gol. Il confronto avviene su 3 manche di 20 rigori per manche. Nell'ambito della stessa manche ogni dieci rigori si effettua cambio di squadra. In porta si pone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

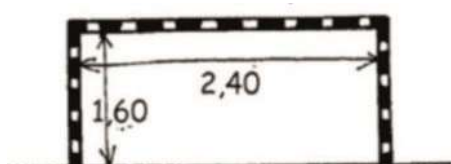
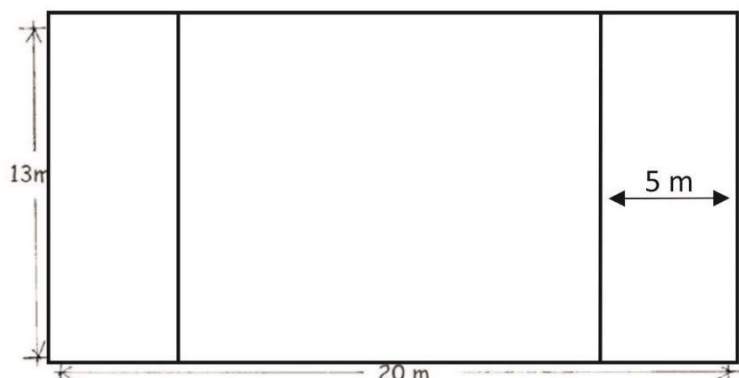
È consigliabile un adeguato riscaldamento agli arti superiori prima di iniziare la gara.



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

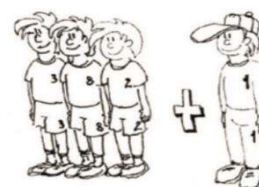
Numero dei giocatori

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 più
- acere, 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).

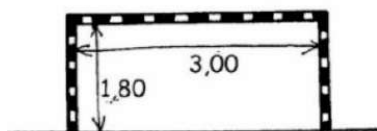
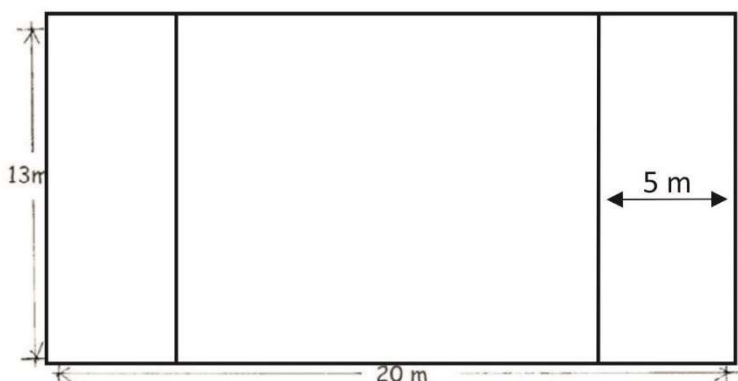
Sul piano relazionale e mentale

- 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.

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

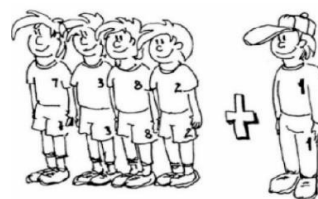
Numero dei giocatori

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

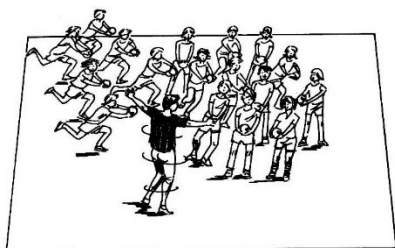
- **Riconoscersi** difensori (la mia squadra non ha il pallone);
- Riconoscersi difensori (la mia squadra non ha la palla);
- Partecipare al recupero della palla: individuare il proprio avversario e la palla per intercettarla o rubarla sul palleggio; senza fare fallo;
- Posizionarsi tra il portatore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

Sul piano relazionale e mentale

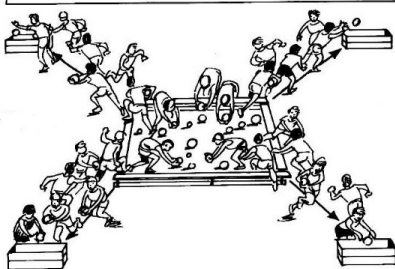
- Fargli capire che **appartengono a un gruppo** e devono riuscire a giocare tutti insieme;
- Insegnargli il rispetto dei compagni, degli avversari, delle regole, degli arbitri ...;
- Incoraggiarli in tutte le situazioni e valorizzare le buone azioni;
- Conservare e sviluppare la loro voglia di giocare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

APPRENDIMENTO DELLA TECNICA DEL GIOCO

LA PRESA



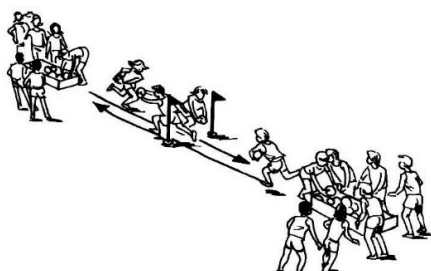
Nessuno deve stare dietro all'allenatore



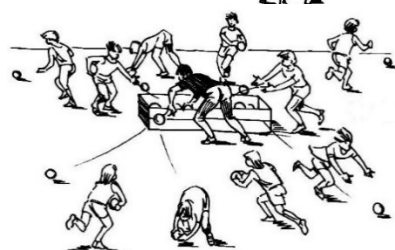
Fare a gara a chi riesce a prendere più palle dal quadrato grande, portandole nel proprio contenitore.



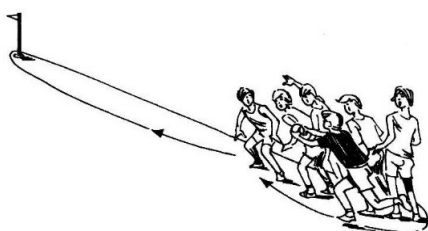
Fare a gara a chi riesce a svuotare per primo il proprio contenitore avendo la possibilità di portare le palle sia nel contenitore di destra sia in quello di sinistra.



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.



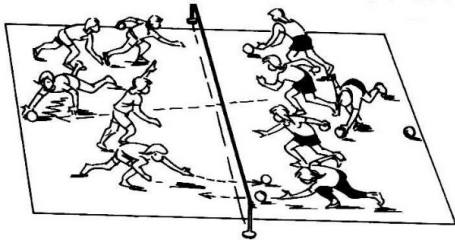
Staffetta. Chi ha la palla deve superare la bandierina, girare attorno alla propria fila, consegnare la palla al secondo e portarsi in coda alla fila.



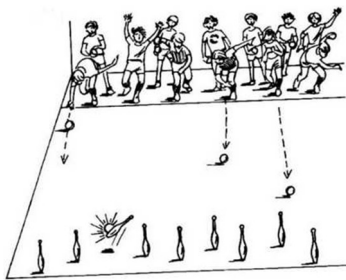
Come l'esercizio precedente, ma con corsa a slalom.

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.

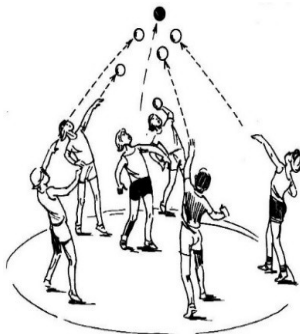
Come il gioco del contenitore che non si svuota mai, ma chi riporta la palla nel contenitore deve palleggiare.



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

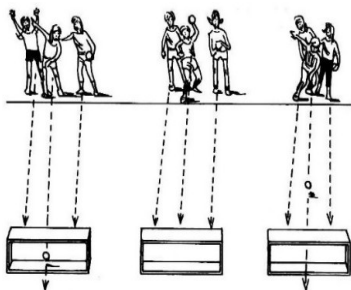


Due squadre, ma si gioca una alla volta. Fare a gara a chi abbatte nel minor tempo tutti i birilli.



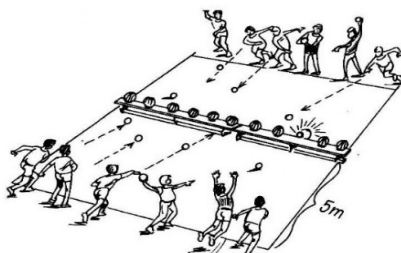
Ogni squadra deve abbattere i birilli degli avversari.

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.

IL 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.

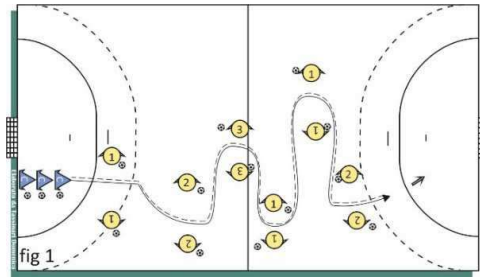
La capacità di eseguire il palleggio senza osservare la palla deve essere allenata e consolidata in un secondo momento, quando cioè la coordinazione globale del movimento è diventata soddisfacente.

○ 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.

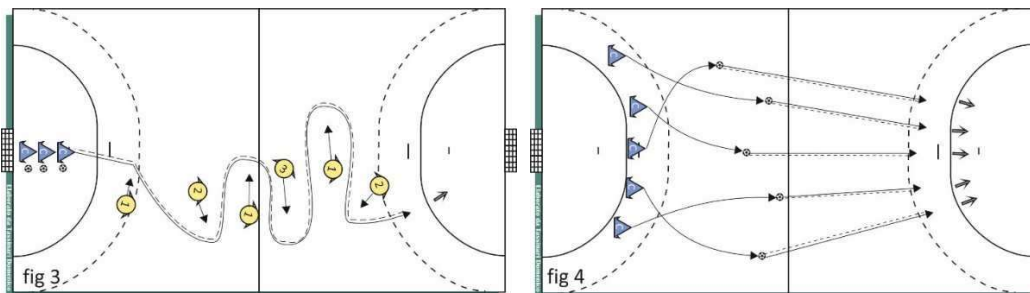
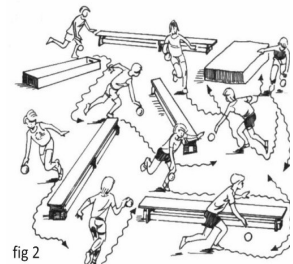
Progressivamente si potranno proporre esercitazioni di tipo sempre più tecnico, caratterizzate dalla richiesta di maggior precisione esecutiva.

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.

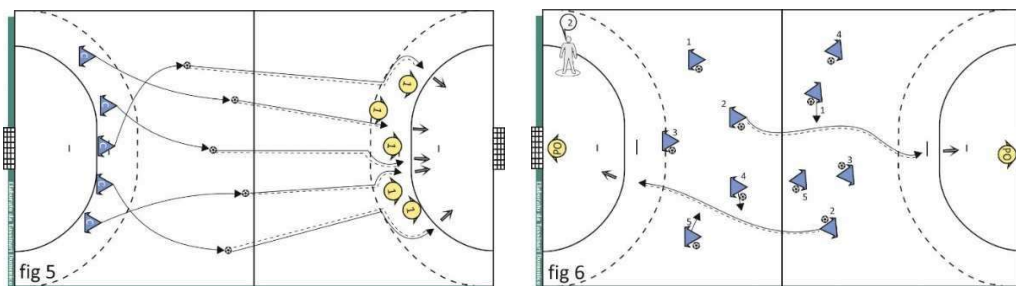
○ Esempi di percorso

- 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 tragitto più breve, cercando di 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).



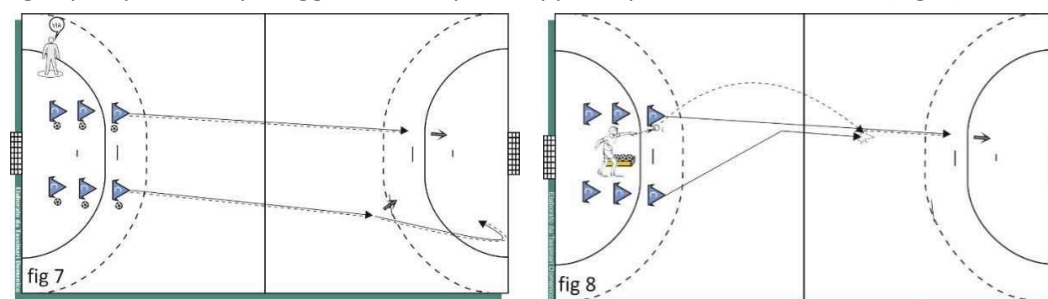
- Lo stesso esercizio, predisponendo alcuni difensori in posizione statica, sulla linea dei 9m opposta, che i giocatori in palleggio devono evitare prima della conclusione (fig. 5).

- 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.

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 flessione 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-omerale concorre all'esecuzione ritmata del palleggio e conseguentemente il braccio deve assecondare i movimenti dell'avambraccio e del polso.

IL 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.

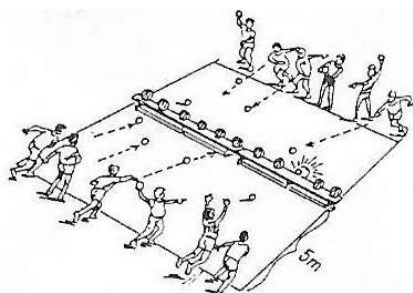
Per consentire un adeguato e efficace sviluppo tattico del gioco l'apprendimento di questi due tipi di tiro rappresenta una tappa fondamentale. Tutti gli altri tiri saranno approfonditi quando il livello tattico del gioco ne richiederà, specificatamente, l'utilizzazione.

○ Giochi propedeutici

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

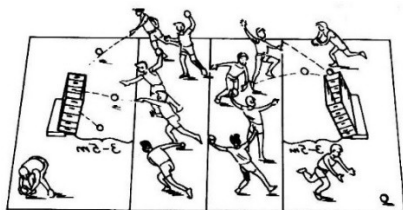
- tiri su un bersaglio fisso;
- tiri su un bersaglio mobile;
- tiri su un bersaglio, fisso o mobile, difeso dall'avversario.

○ Giochi con tiro su bersaglio fisso



“Palla su panche”

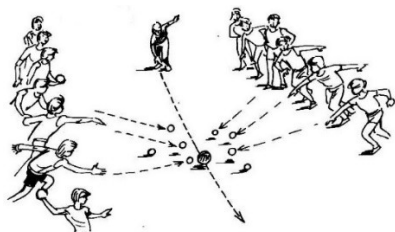
Due squadre si trovano contrapposte dietro una linea di tiro. Al centro vengono poste delle panche con sopra degli attrezzi (conconi, palle mediche, clavette, ecc.). I ragazzi tirano sulle panche per far cadere gli attrezzi nel campo avversario. Vince la squadra che colpisce più attrezzi.



“Chi centra la cassa?”

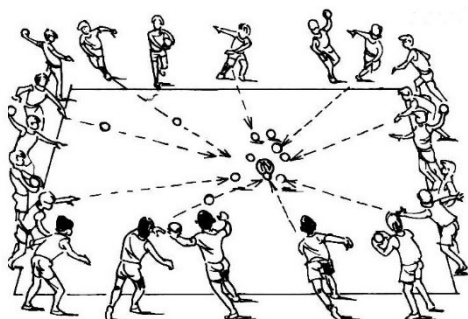
Due squadre si distribuiscono su due terreni di gioco diversi. Ogni giocatore ha una palla e cerca di lanciarla all'interno di una cassa aperta. Chi sbaglia il tiro recupera la palla e si riporta dietro la linea di tiro prima di effettuare un nuovo tentativo. Vince la squadra che per prima realizza cinque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

○ Giochi con tiro su bersaglio mobile



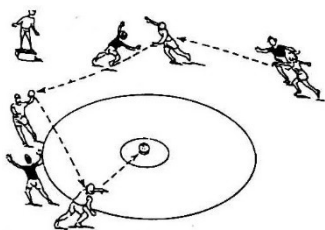
“Palla nel corridoio”

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.



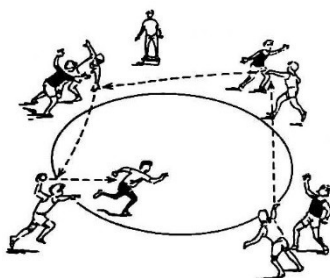
“Palla cannone” Nei quattro lati di un quadrato si dispongono quattro squadre composte da 5/6 giocatori ciascuna. Al centro del quadrato viene posta una palla medica. Ogni ragazzo ha una palla. Al via i ragazzi tirano sulla palla per cercare di inviarla nel terreno avversario (zone delimitate). Dopo 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.

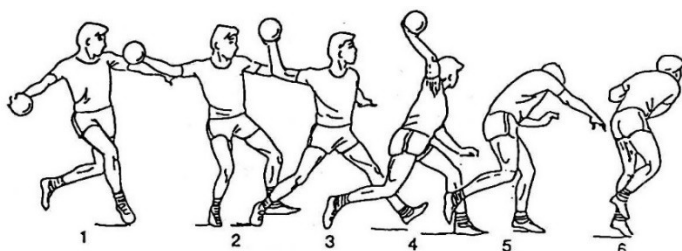


“

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.

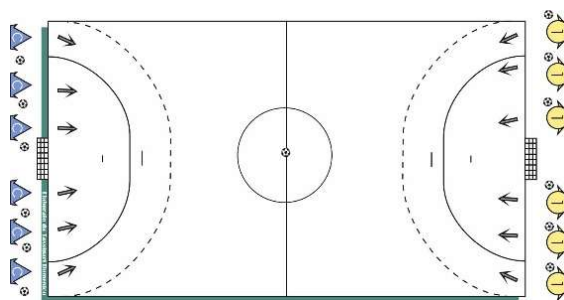
• TIRO IN APPOGGIO



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).

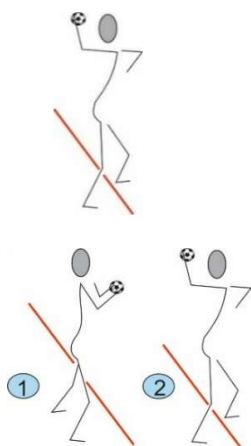
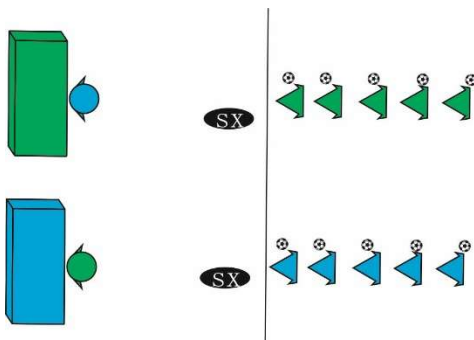
○ a) Esecuzione da fermo

- **Forma di gioco.** Due squadre si trovano disposte in riga 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.

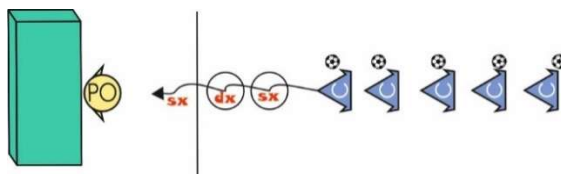
- **Gara di tiro.** Due squadre si dispongono in fila, parallelamente l'una con l'altra, dietro la linea di tiro e di fronte a un grosso materasso (porta) posto verticalmente e difeso da un portiere avversario. Eseguire il tiro portando il piede opposto al braccio di tiro al di là della linea. Vince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



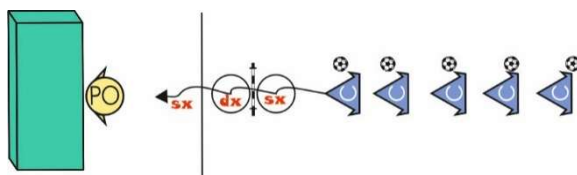
- A terra viene tracciata una linea con del nastro adesivo o viene utilizzata una linea già tracciata in palestra. Prima di eseguire il tiro su una porta difesa da un portiere i ragazzi devono assumere la posizione di partenza prevista con il piede opposto al braccio di tiro appoggiato al di là della 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

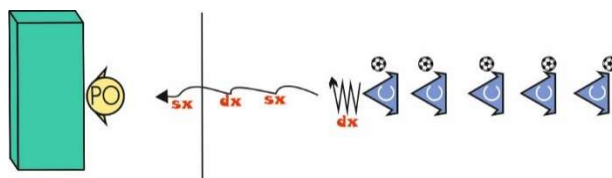
- Davanti alla linea di tiro, tangente, viene posto un cerchio. I ragazzi si dispongono in fila davanti al cerchio tenendo ciascuno una palla in mano. Portare il piede corrispondente al braccio di tiro all'interno del cerchio e quindi il piede opposto al di là della linea di tiro per effettuare il tiro 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.



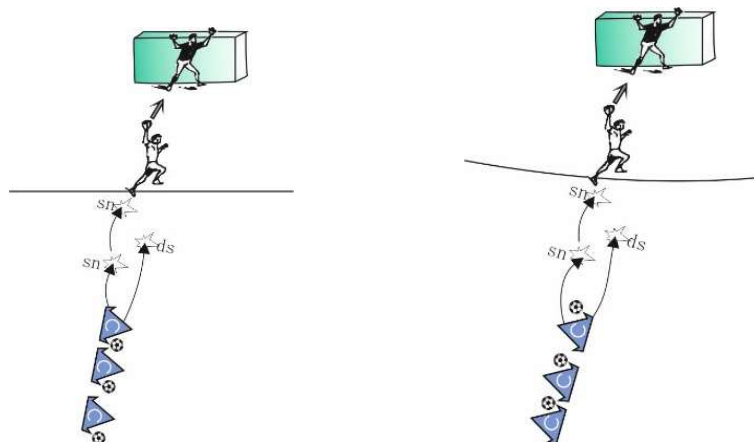
- Esecuzione come l'esercizio precedente aggiungendo un ostacolo di 10-15 cm tra il primo e il secondo cerchio per sensibilizzare la fase di volo.



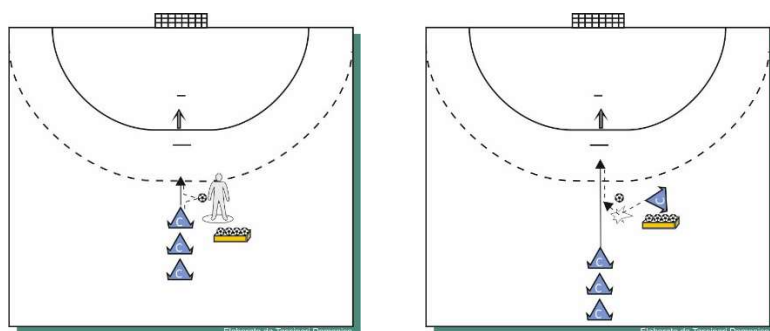
- I ragazzi si dispongono in fila, con una palla ciascuno, di fronte alla porta. Effettuare tre saltelli sulla gamba corrispondente al braccio di tiro e quindi tre passi prima di effettuare il tiro.



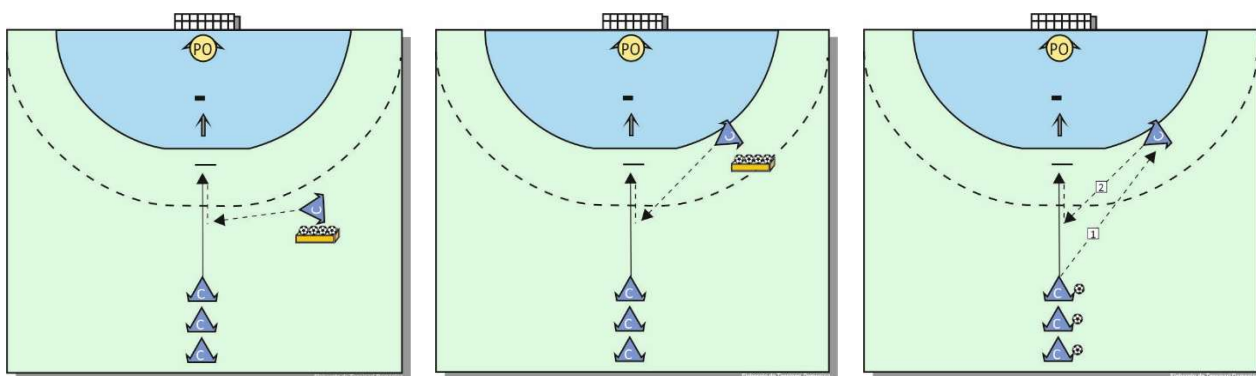
- I ragazzi si dispongono in riga con il braccio opposto al braccio di tiro verso la porta e a gambe unite. Effettuare il ritmo dei tre passi spostando prima il piede opposto al braccio di tiro, incrociando in avanti il piede corrispondente e quindi di nuovo con il piede opposto prima che venga effettuato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



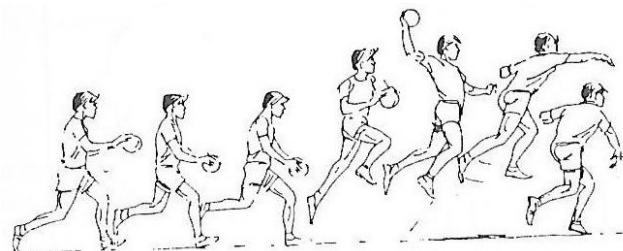
- d) Ricevendo la palla
- I ragazzi sono disposti in fila di fronte alla porta, ricevono un passaggio schiacciato da un giocatore posto sulla traiettoria di corsa ed eseguendo tre passi tirano in porta (fig. sopra a destra).
- Disposizione e esecuzione come esercizio precedente, ma con il giocatore che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

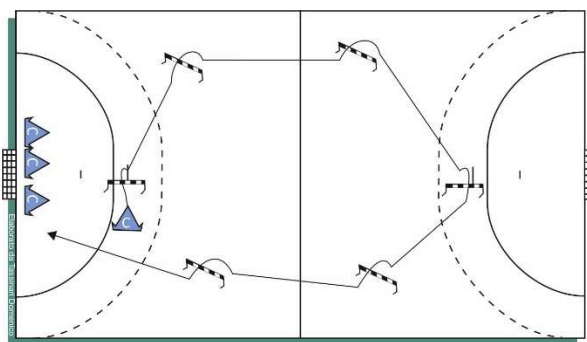
• TIRO IN ELEVAZIONE



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.

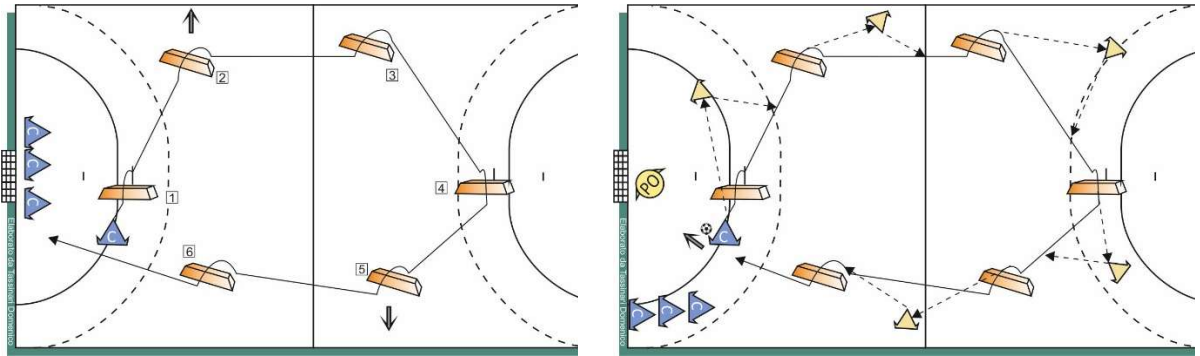
○ Esercizi dello stacco

- 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:



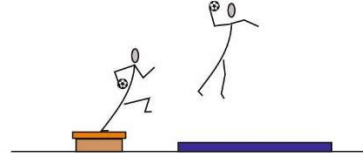
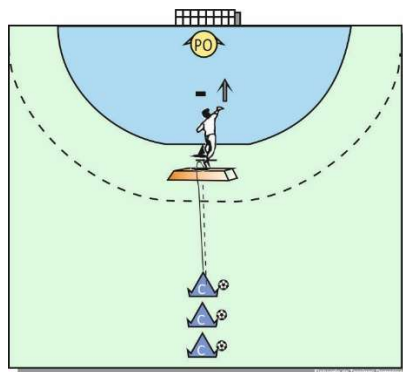
- ricadere su entrambi i piedi;
- ricadere sul piede di stacco;
- come sopra simulando una azione di tiro tenendo in mano una palla da tennis;
- come sopra, ma nel superare le panche numero 2 e 5 tirare contro la parete (fig. sotto a sinistra).
- Stessa esecuzione con la palla da pallamano.

- 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.



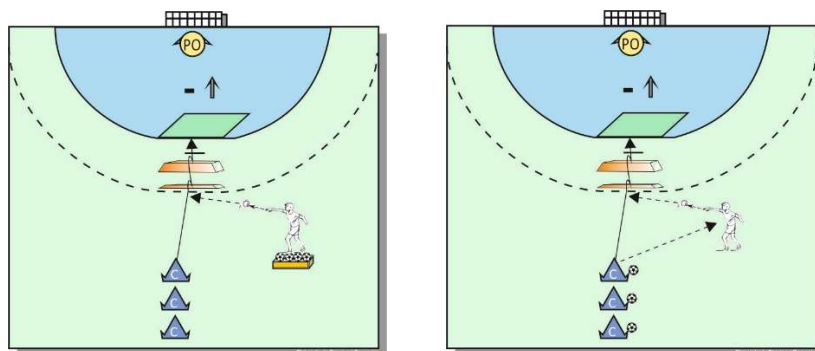
- Stessa disposizione aggiungendo, dopo la pedana, una panca. Questa volta sulla pedana viene appoggiato il piede corrispondente al braccio di tiro.



- 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.



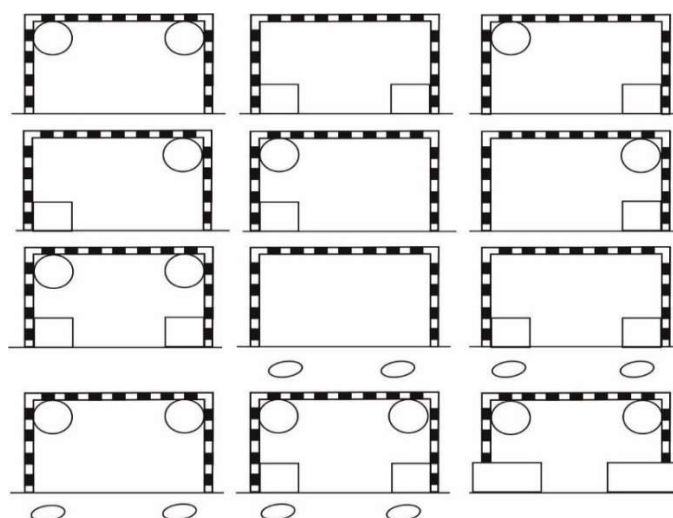
ESERCIZI PER LA PRECISIONE DI TIRO

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.

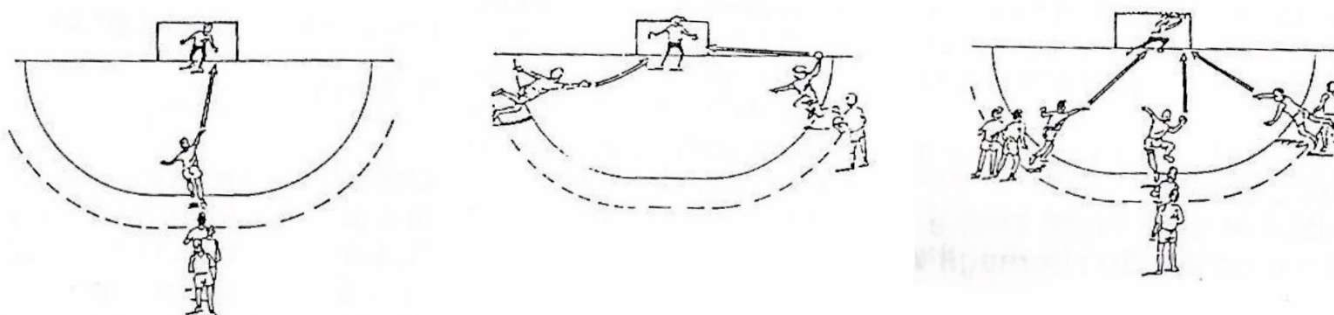
Questi esercizi di precisione possono essere svolti anche sotto forma di gara, formando delle squadre e contando i bersagli validi.

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



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 flesso 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.

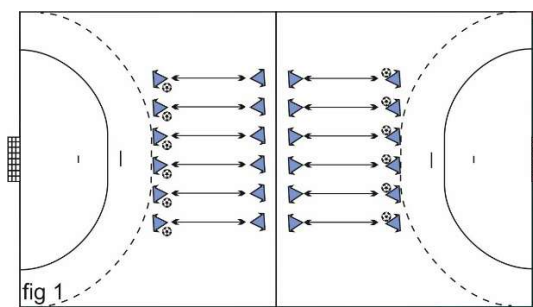
Se il braccio che esegue il passaggio viene tenuto alto avremo un passaggio sottomano alto, se viene tenuto all’altezza del petto avremo un passaggio sottomano medio, se viene abbassato avremo un passaggio sottomano basso.

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:

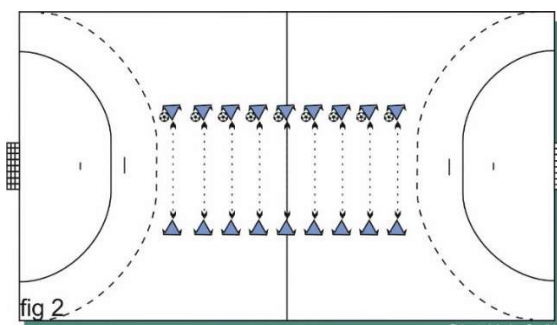
- Giocatori disposti a coppie di fronte a una distanza di circa 3m; una palla ogni coppia (fig 1).



- 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

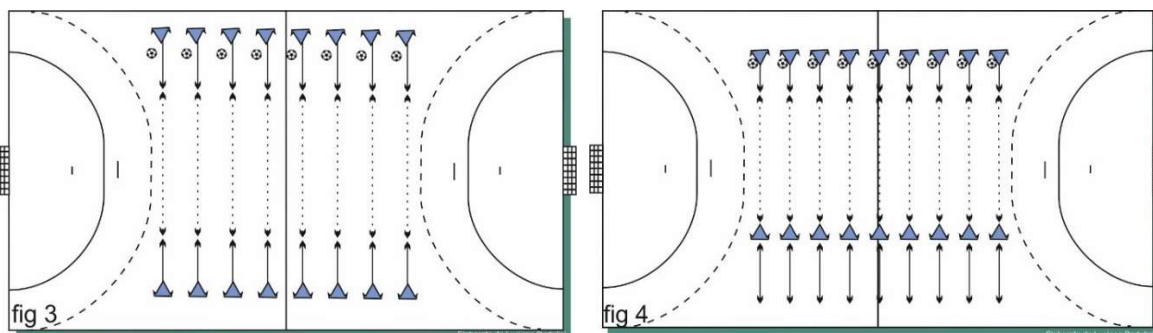
Nell'elencare le forme di esercizio e le disposizioni più opportune per l'allenamento della tecnica di passaggio partiremo dalle esercitazioni a coppie per raggiungere progressivamente quelle in gruppo; iniziando da posizioni e zone di gioco specifiche dai vari giocatori.

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).

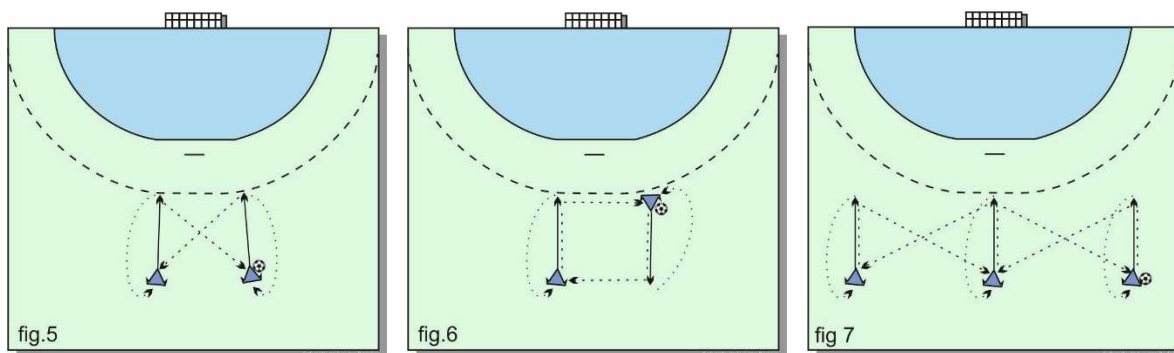


2° esercizio

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

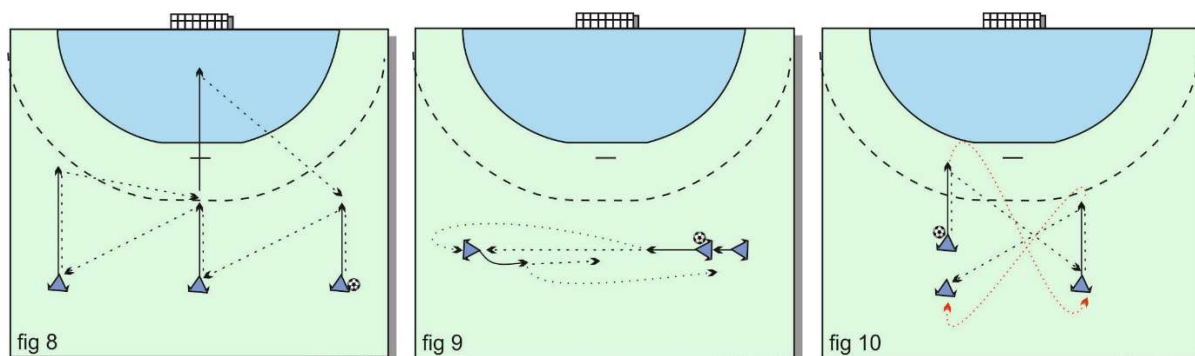
Gruppi di tre in riga con la fronte nella stessa direzione, eseguire passaggi laterali con uno, due o tre passi tornando nella posizione di partenza (fig 7).

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).

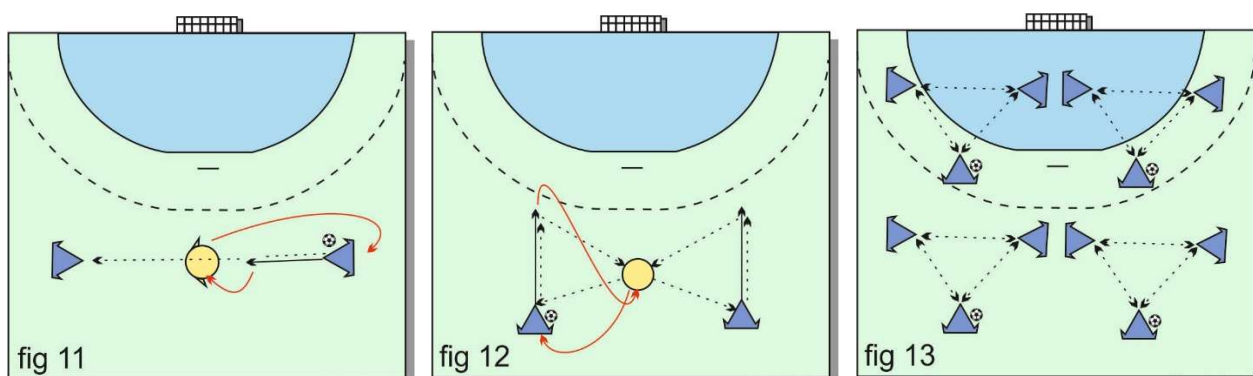
5° esercizio

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.

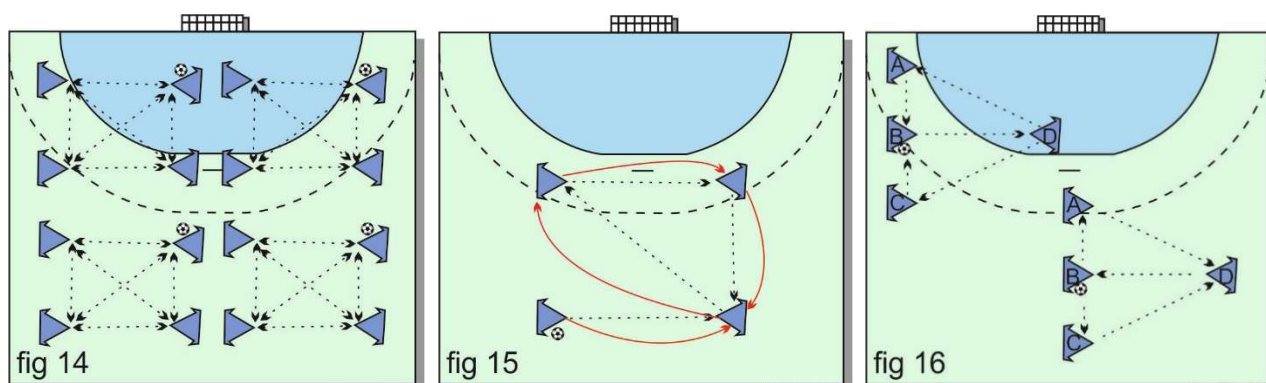
La palla potrà essere passata in senso orario, antiorario e diagonalmente (fig 14).

2° esercizio

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

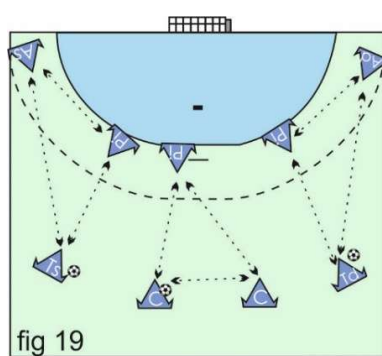
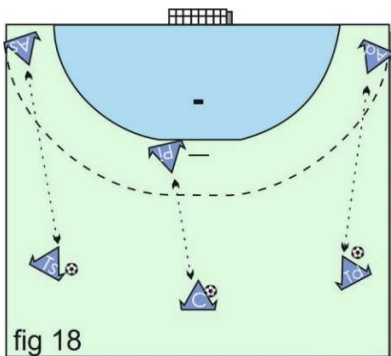
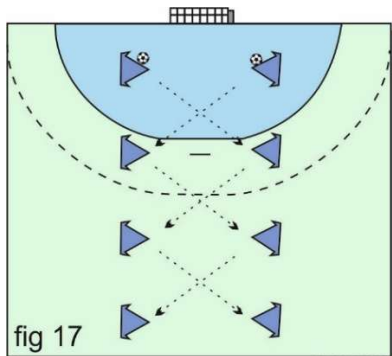
3° esercizio

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

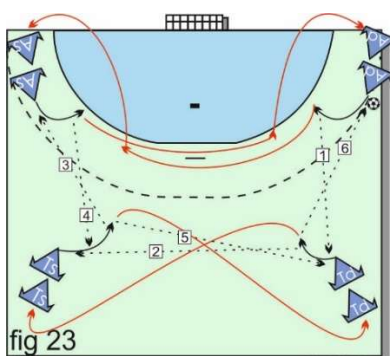
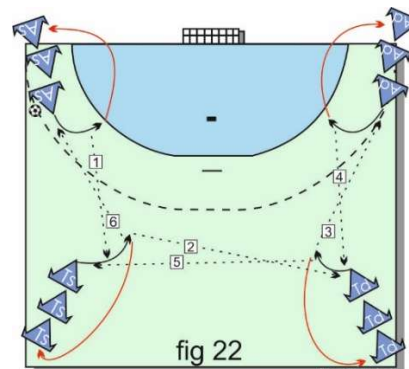
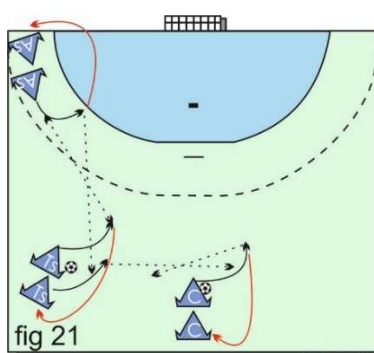
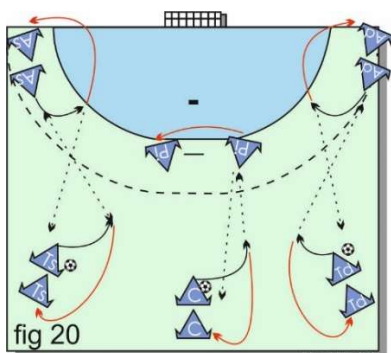
Passaggi in gruppi di tre nelle posizioni specifiche es: TS-AS-PVT / TS-TD-PVT / TD-AD-PVT (fig 19).

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).

Appendice

Regolamento “Nuovi Giochi della gioventù”

Nuovi Giochi della Gioventù

Scuola Secondaria di Primo Grado

PALLAMANO

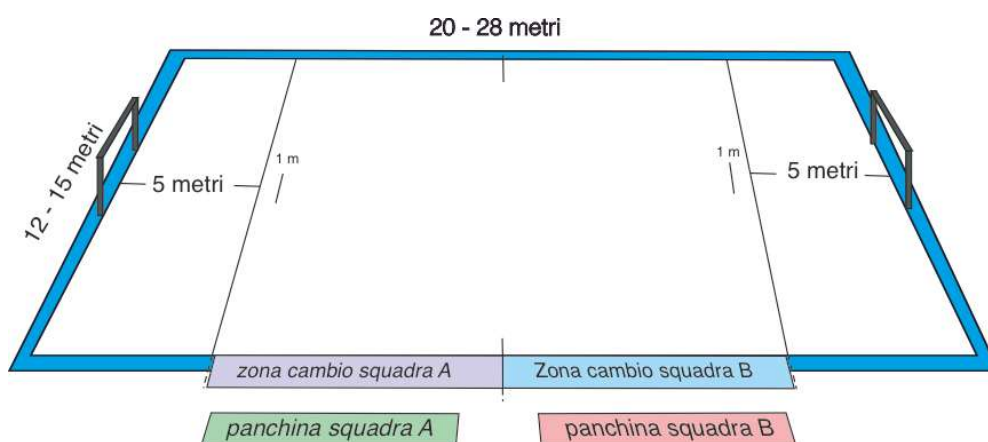
Prima categoria: studentesse e studenti appartenenti a classi prime

Seconda categoria: studentesse e studenti appartenenti a classi seconde e terze

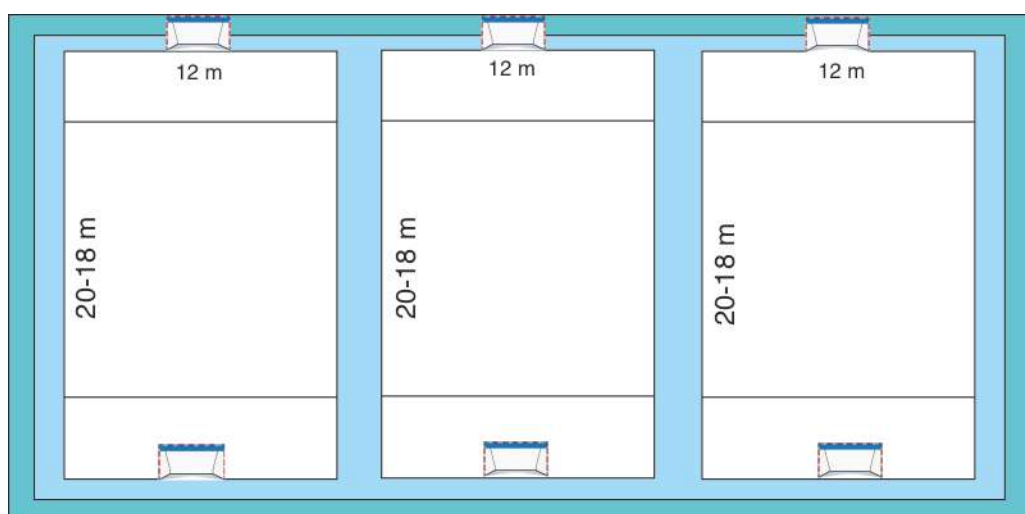
Composizione delle squadre	Le gare vengono disputate con la modalità del 3 + 1 (3 giocatori di campo + il portiere), ovvero 4 giocatori intercambiabili. Ciascuna squadra deve essere composta da 8 giocatrici/tori*, per il principio di inclusività del regolamento generale dei campionati, devono partecipare attivamente almeno ad un tempo di gioco durante il corso della gara; di queste/i 4 sono schierati in campo, con intercambiabilità, nel rispetto delle regole per il cambio dei giocatori: • Prima deve uscire il/la giocatore/trice in campo, poi può entrare il/la giocatore/trice dalla panchina; • l'eventuale cambio portiere che esce con giocatore di manovra deve rispettare le stesse regole. • Tutti i cambi si effettuano nella zona di competenza, ovvero nella metà campo corrispondente alla panchina della squadra. La zona di cambio è definita, per ogni squadra, dalla linea dell'area di porta fino alla linea di centro campo; • Le panchine sono disposte sullo stesso lato del campo. • La numerazione consentita è libera. * Nelle fasi di istituto, fasi provinciali e fasi regionali il numero massimo di giocatori/trici può essere di 10 elementi, minimo 8. In caso di finali nazionali l'elenco gara dovrà essere di n° 8 giocatori/giocatrici obbligatorio.
Tempi di gioco	La durata di un incontro è di 24' minuti suddivisi in 4 tempi di 6 minuti ciascuno; è previsto un breve intervallo di 1 minuto tra il 1° e 2° tempo e il 3° e 4° tempo, e un intervallo di 5 minuti tra il 2° e il 3° tempo con inversione del terreno di gioco. Per esigenze organizzative i tempi di gioco possono essere ridotti a 5'. Non è previsto nessun Team Time Out durante il gioco, per eventuali indicazioni vanno utilizzate le pause previste tra i vari tempi. <i>N.B.: sarà tuttavia cura dell'organismo territoriale, in occasione di fasi preliminari di qualificazione "a concentramento", stabilire formule degli incontri e durate di gara diverse, compatibili con il numero di squadre partecipanti ed il tempo di disponibilità degli impianti.</i>
Impianti e attrezzature	È ammesso qualsiasi impianto in possesso delle seguenti dimensioni: • minime: 12 m di larghezza e 20 m di lunghezza. • massime: 15 m di larghezza 28 m di lunghezza e (campo da basket). La linea dell'area (tracciata orizzontalmente, parallela alla linea di fondo) dista 5 m dalla porta. Le porte di gioco, con palo rotondo o quadrato, possono essere in legno, lega leggera o in ferro delle dimensioni di 2 m di altezza e di 3 m di larghezza e con diametro o sezione quadrata di 8 cm per lato e devono essere messe in sicurezza. Possono essere utilizzate anche porte di tipo gonfiabile e di tipo SMILE-ITA (pali e traversa di nastro e struttura reggente composta da tubicini telescopici). Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con almeno una palla n° 1. (preferibilmente tipo soft).
Terreno di gioco	È ammesso qualsiasi impianto in possesso delle seguenti dimensioni minime: 12 m di larghezza e 20 m di lunghezza. La linea dell'area è definita da una linea parallela alla linea di porta distante 5 metri. Vengono definite due zone di cambio che vanno dalla linea dell'area di porta a quella di metà campo.

Regole di base	Viene sorteggiato il campo di gioco. La gara inizia con la palla la scelta dopo lancio della monetina da parte dell'arbitro Dopo la segnatura di una rete il gioco riprende direttamente con la rimessa del portiere. <u>Regole di gioco particolari:</u> Si possono: • effettuare fino a 3 passi senza dover palleggiare; • si può trattenere la palla sino a 3 secondi prima di passare o tirare; • alla ripresa del gioco, dopo le punizioni e le rimesse in gioco del portiere si deve rispettare la distanza di tre metri dal punto dove viene effettuata la rimessa. • Il tiro franco da eseguire a ridosso della linea dell'area, va eseguito passando la palla in direzione del centro campo. ATTENZIONE: allo scopo di favorire le collaborazioni tra i giocatori è consentito eseguire un solo palleggio della palla durante il possesso di palla di un giocatore, per cui il secondo palleggio sarà considerato infrazione di gioco.
Sanzioni e penalizzazioni	Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono: • ammonizione (cartellino giallo): è consentita una sola ammonizione alla giocatrice/tore e 3 ammonizioni alla squadra. • esclusione : di 1 minuto. Massimo tre volte per ogni giocatrice/tore. Dopo la terza esclusione, la/o stessa/o atleta, viene squalificata/o e non può più rientrare in campo. Dopo ogni esclusione o espulsione un suo compagno può entrare immediatamente in gioco per sostituirlo. È obbligatorio che ogni componente della squadra debba giocare almeno un tempo di gioco. Il mancato rispetto di questa norma comporta la perdita della partita
Indicazioni tecniche	Il gioco deve stimolare nel ragazzo capacità di iniziativa, pertanto sono da evitare organizzazioni difensiva su una linea sola e marcatura individuale allo scopo di isolare un singolo avversario. È assolutamente vietato il GIOCO VIOLENTO. Il contatto fisico deve permettere di fermare l'avversario senza arrecare danni alla persona. Interventi di gioco violenti dovranno essere prontamente sanzionati.
Abbigliamento	Il portiere deve indossare una maglia di colore diverso da quello delle/dei compagne/i di squadra e delle/gli avversarie/i; la numerazione consentita è libera.
Criteri di classifica	Il risultato finale è dato dalla somma delle reti realizzati in tutti i tempi. Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri: 1) risultati conseguiti negli incontri diretti; 2) differenza reti negli incontri diretti; 3) differenza reti complessiva (reti realizzate e reti subite); 4) maggior numero di reti realizzate; squadra con l'età media più bassa (squadra più giovane). Nel caso di parità in gare ad eliminazione diretta, al termine della gara, vengono tirati 5 rigori per squadra. Se il risultato resta ancora in parità si prosegue ad oltranza con i rigori.
Norme generali	Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al Progetto tecnico dei Campionati Studenteschi e al regolamento tecnico della F.I.G.H. DIMENSIONI DEL CAMPO: Misure per un campo longitudinale: 28 lunghezza – 15 larghezza (campo da basket) Misure per campi trasversali: 20 lunghezza – 12 larghezza

Disposizione di un campo longitudinale



Disposizione di campi trasversali paralleli



NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTU'

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO e SECONDO GRADO ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELLA PALLAMANO

Il terreno di gioco

È un rettangolo lungo 20-28 m e largo 12 -15 suddiviso in una zona di gioco e due aree di porta.

La superficie di gioco deve essere omogenea e di vario tipo (legno, plastica, cemento).

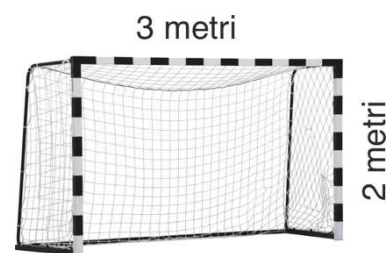
Le zone di sicurezza attorno al terreno di gioco devono essere di 1-3 m.

Le aree di porta hanno una profondità di 5m.

La porta

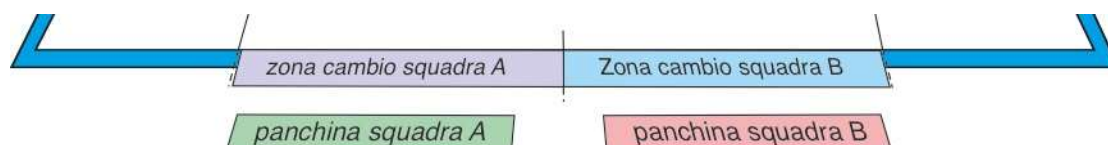
La porta ha una forma rettangolare con la larghezza di 3 m. e l'altezza di 2 m

Le porte, dotate di rete, possono essere di legno, lega leggera o ferro, gonfiabili e SMILE-ITA. Devono essere ancorate al terreno



Zona di cambio

Corrispondono alla metà campo davanti alle rispettive panchine. Esse vanno dalla linea dell'area di porta fino alla linea di centro campo. Le panchine sono sullo stesso lato del campo



La palla

La palla è di taglia 1: peso 290/330 gr. e circonferenza 50/52 cm.

Possibilmente di tipo soft

La squadra

- È composta da 8 elementi.
- In campo vengono schierati 4 giocatrici/tori, gli altri restano **SEDUTI** nella zona di cambio.
- Durante tutta la gara la squadra può sostituire il portiere con un giocatore di campo per le azioni di attacco. Solo il giocatore con la maglia da portiere può agire anche all'interno della propria area di porta.
- Un giocatore di campo può sostituire il portiere e viceversa indossando la divisa adeguata.

Tempi di gioco

La gara si gioca su 4 tempi della durata di 6'.

Sono previsti due intervalli di 1' tra il 1° e 2° e tra il 3° e 4° tempo e un intervallo di 5' tra il 2° e il 3° tempo, con inversione del terreno di gioco.

Equipaggiamento

Le divise di gioco devono essere dello stesso colore.

Quella del portiere deve essere diversa sia da quella dai compagni che degli avversari.

La numerazione consentita è libera.

Sostituzioni

Si effettuano in qualsiasi momento senza l'autorizzazione dei direttori di gara. Il giocatore entra in campo dopo che il compagno ha lasciato il terreno di gioco

Portiere

Può:

- toccare la palla con qualsiasi parte del corpo con intenzione difensiva e muoversi all'interno dell'area di porta senza restrizioni regolamentari.
- abbandonare l'area di porta quando non è in possesso di palla e giocarla nell'area di gioco

Non può:

- rientrare nell'area di porta con la palla
- Dopo che ha lanciato la palla ad un compagno, non può riprenderla, prima che non l'abbia toccata un altro giocatore



Trattamento di palla

È permesso:

- lanciare, prendere, fermare, spingere o colpire la palla con le mani (aperte o chiuse), le braccia, la testa, il tronco, le cosce e le ginocchia;
- palleggiare con una mano, (**max 1 rimbalzo**);
- passarsi la palla da una mano all'altra;
- giocare la palla in ginocchio, da seduti o sdraiato.

Non è permesso:

- trattenere la palla per più di 3";
- eseguire più di 3 passi con la palla tra le mani;
- riprendere il palleggio dopo averlo interrotto
- palleggiare più di 1 volta;
- toccare la palla più di una volta salvo che nel frattempo non abbia toccato il suolo, un altro giocatore o la porta.
- L'errata ricezione non è penalizzata.

Rimessa del portiere (rinvio)

Si esegue quando:

- un avversario entra nell'area di porta;
- dopo una rete
- il portiere controlla la palla nell'area di porta
- la palla esce dal fondo campo toccata dal portiere o da un avversario
- viene considerata eseguita quando la palla, giocata dal portiere, esce dall'area di porta
- se il portiere deve essere sostituito, prima di uscire deve eseguire la rimessa

Falli e condotta antisportiva

È permesso:

- usare le braccia e le mani per bloccare la palla
- usare la mano aperta per togliere la palla dalle mani dell'avversario;
- usare il proprio corpo per sbarrare la strada all'avversario;
- usare le braccia flesse per controllare e seguire i movimenti dell'avversario.

È vietato:

- colpire o strappare la palla dalle mani dell'avversario;
- bloccare o strattonare l'avversario;
- cinturare, trattenere, spingere, correre
- interferire, ostacolare o mettere in pericolo l'avversario.

Rimessa in gioco

Si esegue:

- quando la palla esce lateralmente o dal fondo se toccata per ultimo da un difensore.
- nel punto dove è uscita,
- o dalla linea dell'area di porta con passaggio verso il centro se esce dal fondo (se toccata dal difensore) o lateralmente dell'area di porta.

Tiro di punizione (tiro franco)

Si esegue nel punto dove è stata commessa l'infrazione o il fallo dalla squadra avversaria.

Se ci si trova vicino alla linea dell'area di porta si esegue un passaggio verso il centro.

Gli avversari devono posizionarsi alla distanza di 3 m. dal tiratore.

Punteggio

Quando la palla entra in porta viene sempre assegnato un punto in favore della squadra avversaria.

Esito della gara

Al termine dell'incontro la somma delle reti determina il punteggio che può essere di parità o a favore di una delle due squadre.



Tiro dai 6 m. (rigore)

È assegnato quando

- si interrompe una chiara occasione di rete
- irregolarmente (su tutto il terreno di gioco)
- l'interferenza di una persona esterna (fischio, intervento...)
- il tiratore si posiziona con un piede nei pressi della linea non deve né toccarla dei 6 m e non può, né superarla, né toccarla. Al fischio può tirare in porta
- tutti gli altri giocatori devono stare ad una distanza di 3 m. dal punto di esecuzione



Nota: la linea dei 6m (lunga 1 m.) viene tracciata di fronte alla porta ad 1 m. dalla linea dell'area di porta

Sanzioni e penalizzazioni

Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono:

- **Ammonizione** (cartellino giallo)
- È consentita una sola ammonizione al giocatore e 3 alla squadra;
- **Esclusione dal gioco è di 1'.**
 - sono ammesse al massimo tre esclusioni per ogni giocatore. Dopo la terza esclusione l'atleta è squalificato e non può più rientrare in campo.
 - chi subisce l'esclusione deve immediatamente abbandonare il terreno di gioco.
 - chi è **squalificato** non può più rientrare.
 - il giocatore sanzionato viene immediatamente sostituito in campo da un altro giocatore. Se non vi sono sostituti, il gioco prosegue con un giocatore in meno.



Inizio Gara

Si sorteggia il terreno di gioco. Nel terzo tempo le squadre cambiano il terreno di gioco.

Il sorteggio effettuato dall'arbitro, con lancio della monetina, determina la squadra che inizierà il gioco con il possesso di palla.





Commissione Nazionale Formazione

**Domenico Tassinari
Luciano Bartolini**