



Federazione
Italiana
Gioco
Handball

Manuale Allenatore Primo livello

Edizione 2026

Commissione Nazionale Formazione

Premessa

Il testo rappresenta il manuale per i corsi di formazione di ingresso di formatore e allenatore nei diversi campi di azione delle diverse attività federali.

Esso si compone di tre parti.

Nella prima parte viene presentato il corso **Istruttore delle Attività Promozionali**. Il corso si sviluppa in un contesto orario di **16** ore svolto interamente dal Formatore regionale.

Nella seconda parte viene presentato il corso di Istruttore delle Attività giovanile. Il corso si sviluppa in un contesto orario di **32** ore di cui **10** ore svolte da **Docenti CONI** del Comitato regionale, **6 ore** svolte dal **responsabile Arbitrale** regionale e **16** ore svolte dal **Formatore regionale**.

Nella terza parte il **Formatore regionale** completerà il programma con **16** ore di attività con le quali viene completato il corso di **Primo livello**.

Buon lavoro

La Commissione Nazionale Formazione

Prima parte

Istruttore Attività Promozionale

Struttura del corso

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

Aspetti metodologici	pag	8
• Premessa	pag	8
• Percorso didattico	pag	9
• Gioco semplice non orientato	pag	10
• Gioco orientato	pag	11
• Gioco complesso orientato	pag	12
• Gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche	pag	13
• Capacità coordinative	pag	18

Apprendimento della tecnica di gioco	pag	23
• Controllo della palla attraverso i giochi	pag	23
• Dal palleggio al tiro	pag	26
• Il tiro	pag	30
• Passaggio	pag	38

Avviamento al gioco	pag	46
• Il gioco fondamentale	pag	46
• I ruoli d'attacco	pag	47
• Caratteristiche dei ruoli	pag	48
• Il tiro dell'ala	pag	49
• Il tiro del terzino	pag	50
• Il tiro del pivot	pag	51
• La prima organizzazione dell'attacco	pag	52
• La prima organizzazione del gioco 5 + 1	pag	53
• La prima difesa organizzata	pag	54
• I primi elementi del gioco	pag	55

Attività promozionale	pag	68
------------------------------	------------	-----------

Seconda parte

Istruttore Attività Giovanile

Struttura del corso

Attività svolta dal Comitato Regionale Coni

Modulo 1	SNaQ	10 h
Mod. 1a	Le competenze pedagogiche del tecnico	4h
Mod. 1b	Il processo insegnamento-apprendimento	2h
Mod. 1c	Sviluppo motorio e capacità coordinative	4h

Attività svolta dal Settore Arbitrale FIGH

	Responsabile regionale	6 h
Modulo 2	Regolamento di gioco	
Mod. 2	Le sanzioni progressive – il vantaggio – il tiro dai 7 metri – il gioco passivo – ecc.	6h

Attività svolta dal Settore Formazione FIGH

	Formatore regionale	16 h
Modulo 3	Apprendimento della tecnica di gioco	
Mod. 3c	Cambio di direzione pag 69	2h
Modulo 4	Apprendimento e sviluppo della tattica individuale d'attacco	
Mod. 4a	Penetrazione pag 73	1h
Mod. 4b	Il gioco 1 contro 1 pag 76	2h
Modulo 5	Apprendimento delle collaborazioni in attacco	
Mod. 5a	Incrocio pag 85	2h
Mod. 5b	Blocco pag 88	2h
Modulo 6	Apprendimento e sviluppo del gioco collettivo	
Mod. 6a	Il gioco 2 contro 1 pag 92	2h
Mod. 6b	Il gioco 3 contro 2 (gioco senza palla) pag 99	1h
Mod. 7	Tecnica di difesa e gli interventi difensivi	pag 104 1h
Mod. 8	Il portiere	pag 110 3h

Terza parte

Allenatore Primo livello

Struttura del corso

Attività svolta dal Settore Formazione FIGH

Mod 6	Apprendimento e sviluppo del gioco collettivo		
Mod. 6c	Il gioco 2 contro 2 (le finte)	pag 128	3h
Mod. 6d	Il gioco 3 contro 3	pag 143	1h
Mod. 6e	Il gioco 4 contro 4	pag 145	2h
Mod. 9	Tattica collettiva di attacco		
Mod. 9a	Contropiede e attacco rapido	pag 147	3h
Mod. 9b	Attacco 4-2 e 3-3	pag 156	3h
Mod. 10	Tattica collettiva di difesa:		
	Difesa 6-0 e 3-2-1	pag 165	4h

APPENDICE

Sviluppo delle capacità condizionali	pag 177
Concetti generali di periodizzazione	pag 181

Prima parte

Istruttore **A**ttività **P**romozionale

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 Tecnica Nazionale, 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 Allenatori, 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:

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

▪ Giochi per la Scuola Secondaria di primo Grado:

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

Il gioco semplice non orientato

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

Scheda 1: IL GIOCO DEI PASSAGGI

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

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

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

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

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

Osservazioni

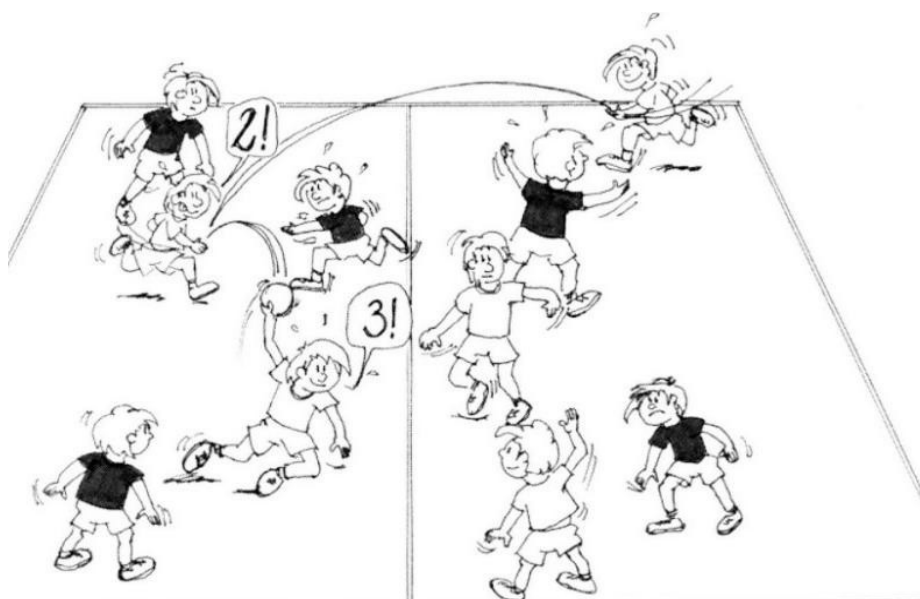
Il numero dei passaggi da realizzare dev'essere determinato in base alle capacità dei ragazzi di eseguirli con sufficiente facilità, pena la perdita d'interesse al gioco.

Esecuzione

A squadre

Materiale

Una palla



Il gioco orientato

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.

Scheda 2: PALLA META

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

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

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

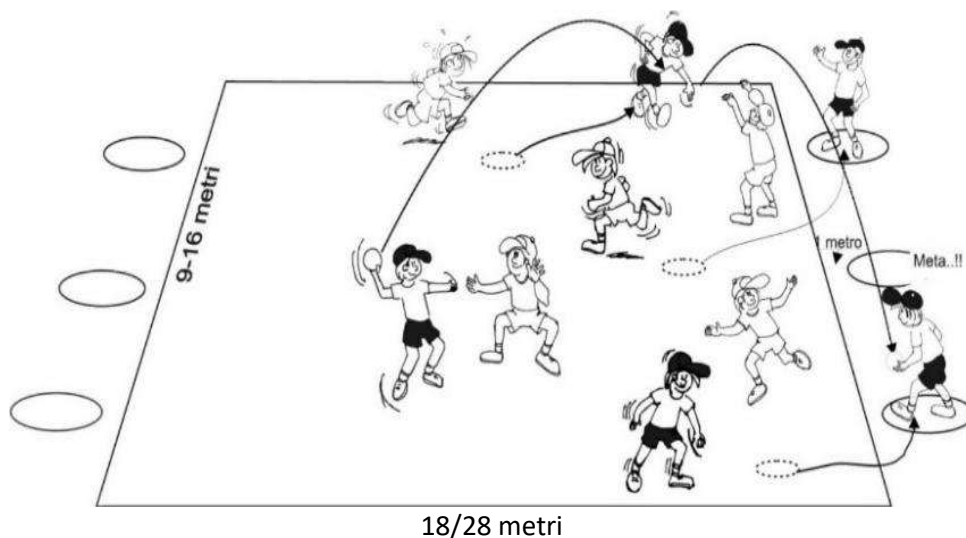
Quando la squadra non è in possesso di palla nessun dei giocatori può sostare dentro i cerchi.

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

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

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

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



Il gioco complesso orientato

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

Scheda 3: PALLA AL RE

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

Durante il gioco:

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

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

Chi effettua il passaggio al re lo sostituisce.

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

Vince la squadra che effettua più passaggi al re.

Osservazioni

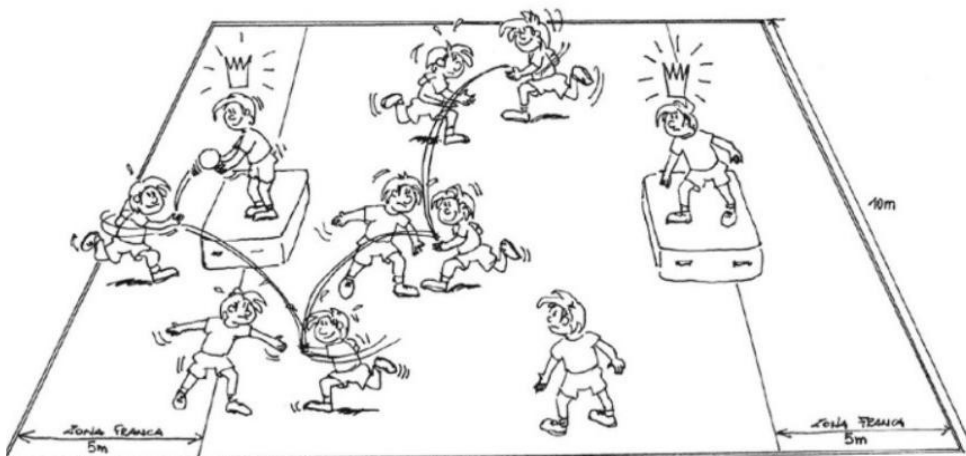
Evitare i contatti tra i ragazzi e pretendere il rispetto delle regole.

Esecuzione

A squadre

Materiale

Una palla, due materassi o panchette, casacche



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 4: THE WALL

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

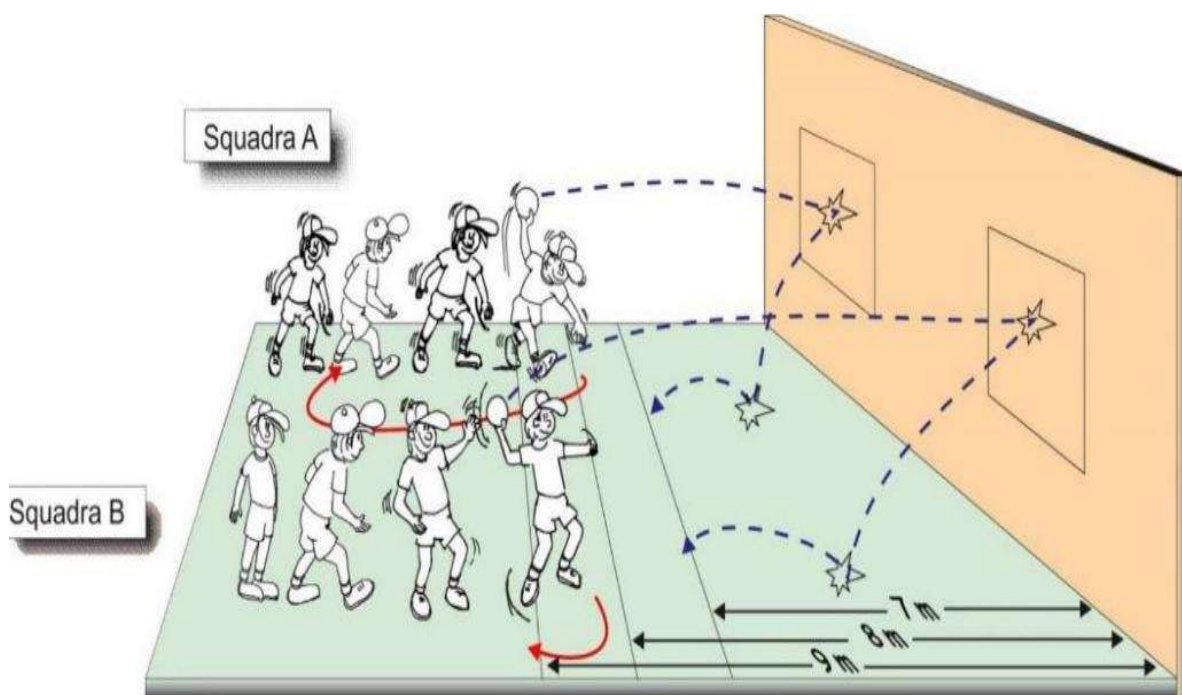
La distanza del primo cerchio dalla linea di base e il numero dei cerchi è in relazione alla classe pertanto si avrà:

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

Il confronto si articola:

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

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



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 5: la battaglia navale

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

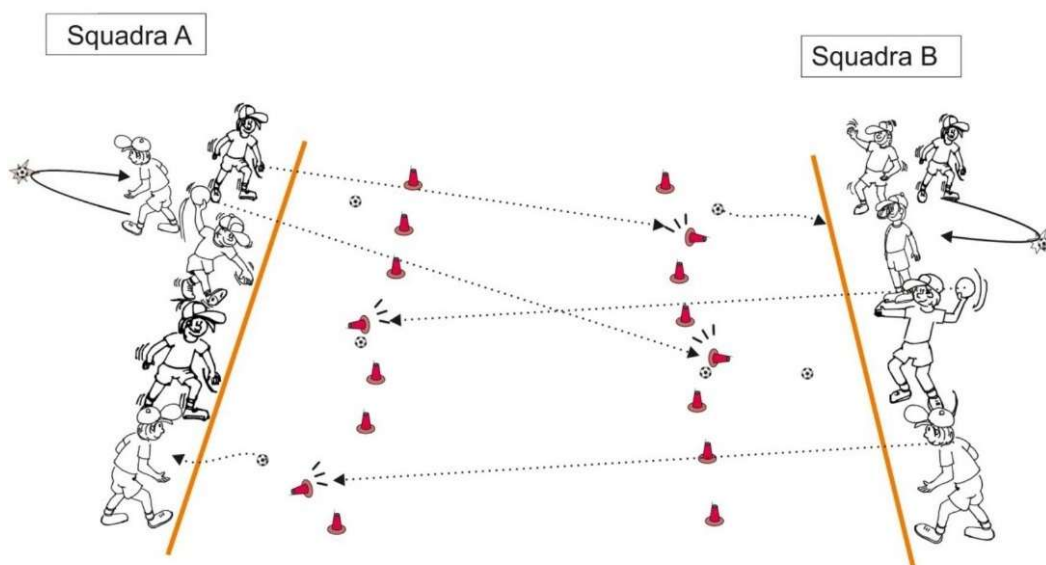
Definire 2 linee di base, una per ogni squadra. Predisporre due file di coni (810) lontane 2 metri dalla linea di base di ogni squadra.

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

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

Il confronto si articola:

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



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 6: la girandola

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

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

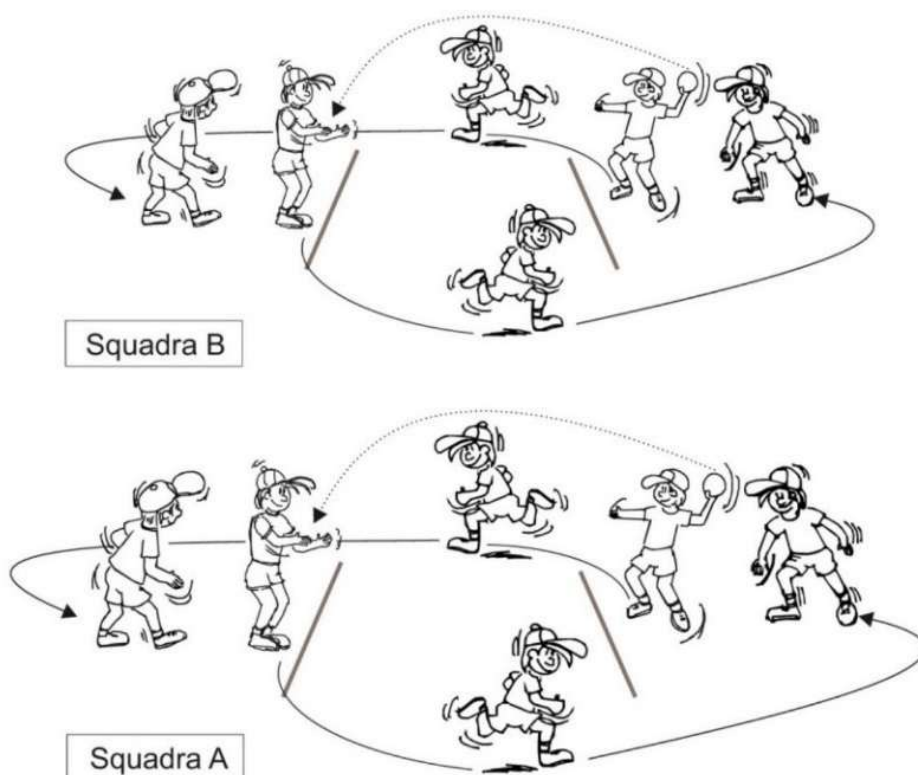
Ogni squadra ha una palla, tenuta dal primo di uno dei due gruppi. Al via il possessore della palla passa al primo della fila di fronte. Dopo il passaggio corre e si accoda alla fila di fronte. Così di seguito fino all'effettuazione del numero dei passaggi prestabilito. Il passaggio è ritenuto valido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

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

Il numero dei passaggi è in relazione alla classe:

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

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



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 7: il bersaglio

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

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

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

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

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

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

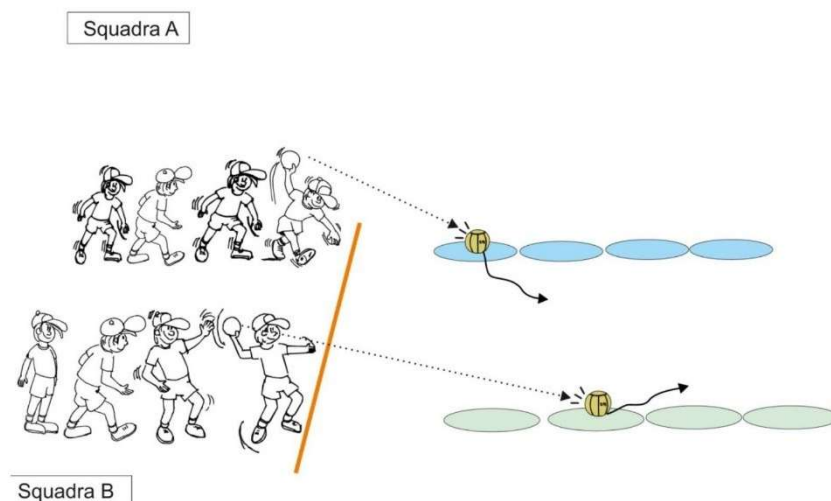
Il confronto si articola:

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

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

Indicazione

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



Il gioco per l'acquisizione delle abilità specifiche

Scheda 8: gara dei rigori

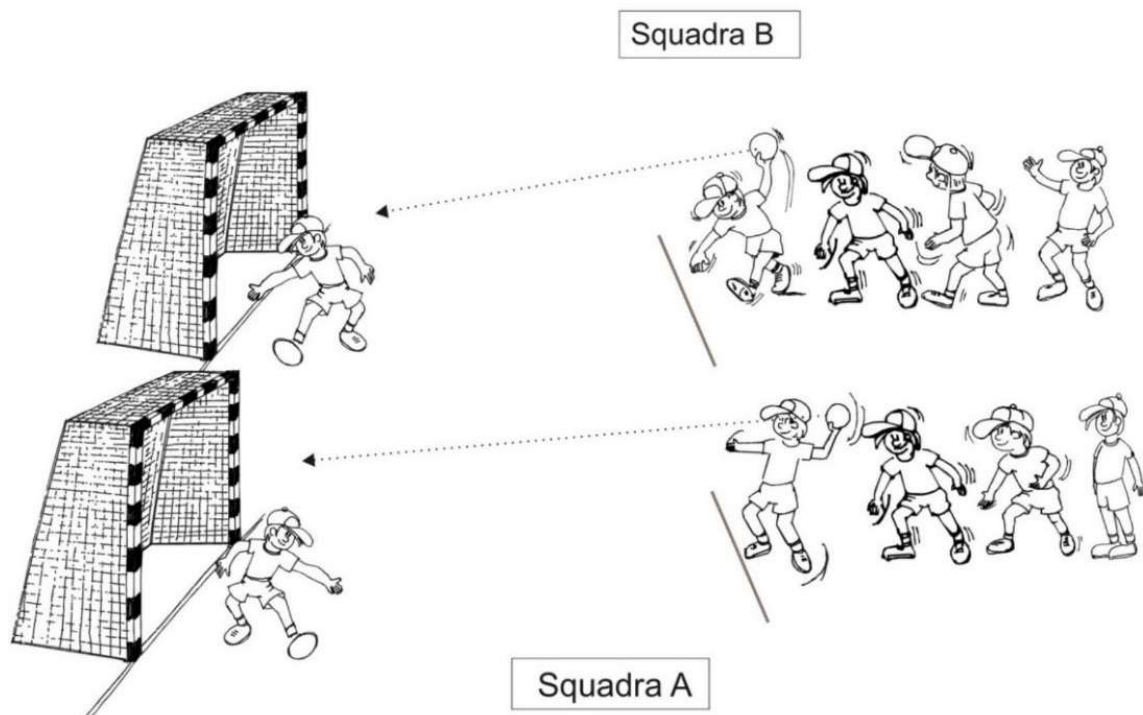
La squadra si dispone dietro ad una linea, lunga un metro e distante 7 metri dalla porta. A turno i giocatori tirano in porta cercando fare gol. Il confronto avviene su 3 manche di 20 rigori per manche. Nell'ambito della stessa manche ogni dieci rigori si effettua cambio di squadra. In porta si pone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

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

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

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

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



CAPACITA' COORDINATIVE

CARATTERISTICHE E SVILUPPO

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

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

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

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

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

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

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

Le capacità coordinative nella pallamano

1) Capacità di abbinamento

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

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

2) Capacità di differenziazione dinamica e spazio temporale

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

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

3) Capacità di equilibrio

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

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

4) Capacità di orientamento spazio-temporale

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

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

5) Capacità di ritmizzazione

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

6) Capacità di reazione e anticipazione

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

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

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

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

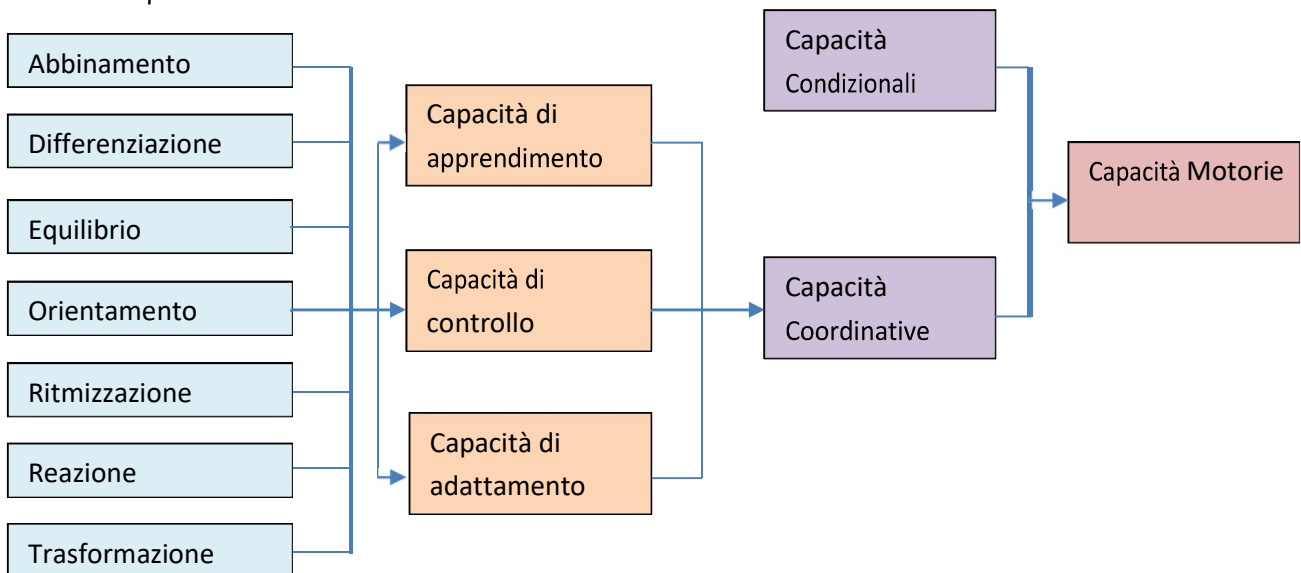
7) Capacità di trasformazione del movimento

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

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

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

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

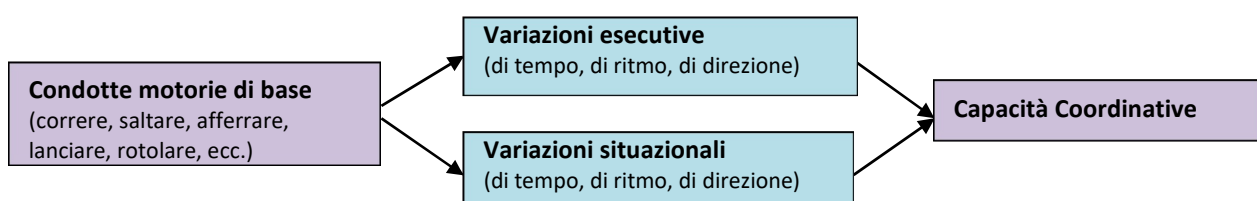


Per sviluppare le capacità coordinative, si utilizzano le **condotte motorie di base**, ben conosciute e perfettamente padroneggiate dal bambino, quali: camminare, correre, saltare, rotolare, afferrare, prendere, lanciare.

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

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

• Formula di sviluppo delle capacità coordinative



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

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

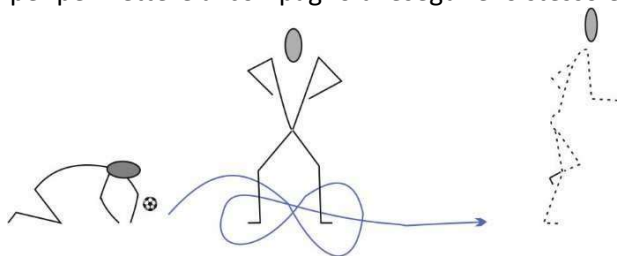
- **Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali**

o Esercizi di riscaldamento

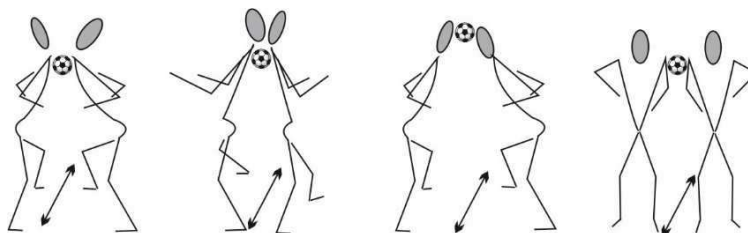
- 1) Corriere liberamente per il terreno di gioco tenendo la palla in mano. Al comando dell'allenatore eseguire il compito indicato: sotto il braccio, dietro la schiena, sopra il capo, conducendola con i piedi, facendola rotolare a terra con le mani, lanciandola e riprendendola dopo un rimbalzo, riprendendola al volo orientandosi con un balzo a piedi pari verso l'allenatore che spostandosi di continuo segnala la sua presenza con dei fischi.
- 2) Gli allievi si spostano liberamente sul terreno di gioco restando sempre davanti all'allenatore (braccia in fuori) sia tenendo la palla in vari modi come nell'esercizio precedente, si palleggiando.
- 3) Gli allievi lanciano la palla e dopo un rimbalzo, prima di riprenderla, effettuano un palleggio: con la coscia (destra e sinistra), con il gomito (destra e sinistra), con la spalla (destra e sinistra), con la testa.

Esercizi a coppie

- 4) Allievi disposti frontalmente con una palla. Uno passa la palla al compagno facendola rimbalzare, questi la restituisce con i piedi, facendola rimbalzare. Invertire i compiti.
- 5) Allievi con una palla ciascuno posti uno dietro all'altro. Il primo esegue degli spostamenti liberi sul terreno di gioco conducendo la palla con i piedi, l'altro lo segue come un'ombra. Invertire i ruoli.
- 6) Un allievo si dispone a gambe divaricate, l'altro in quadrupedia. Quest'ultimo deve passare attraverso le gambe del compagno in modo da disegnare un 8 facendola rotolare la palla. Successivamente si alza e si dispone a 3 m a gambe a gambe divaricate per permettere al compagno di eseguire lo stesso esercizio.

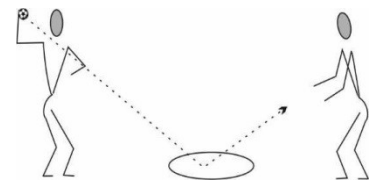


- 7) Una palla per ogni coppia. Spostarsi lateralmente a destra e a sinistra sostenendo la palla con la parte del corpo indicata: con il petto, con la schiena, con la fronte, con la spalla.



Esercizi con due attrezzi diversi: palla e cerchio

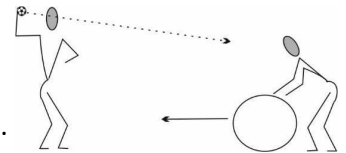
8) A coppie posti frontalmente. Un cerchio a terra fra i due allievi. Passarsi la palla facendola rimbalzare all'interno del cerchio. Aumentare progressivamente la distanza fra i due.



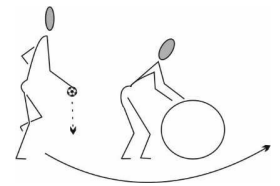
9) Come l'esercizio precedente facendo eseguire, prima del passaggio, un compito: giro su sé stessi, calciare la palla con i piedi prima di riprenderla con le mani e passarla, lo stesso con le ginocchia ecc....

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

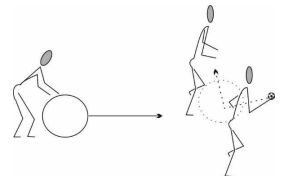
11) contemporaneamente uno passa la palla l'altro il cerchio facendolo rotolare.



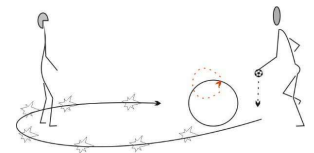
12) Uno dietro l'altro: uno fa rotolare il cerchio e l'altro lo segue a ombra palleggiando. Al fischio: scambiarsi posto, cambiare senso di movimento o cambiare attrezzo e senso di movimento.



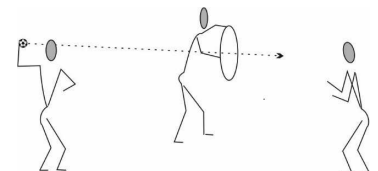
13) L'allenatore lancia il cerchio facendolo rotolare per la lunghezza del terreno di gioco. I due allievi lo seguono cercando di far passare la palla attraverso il cerchio con un passaggio battuto a terra.



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



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



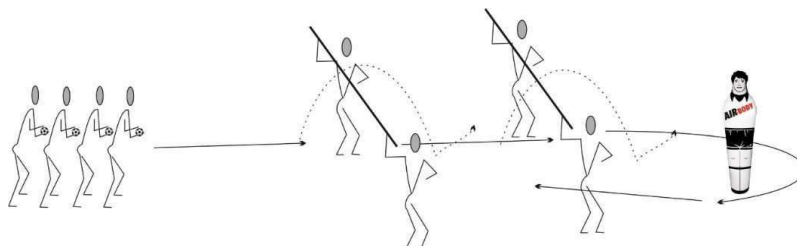
16) Come l'esercizio precedente, tuttavia prima del passaggio eseguire un giro ° su sé stessi di 360. Contemporaneamente cambiare la posizione e l'altezza del cerchio.

Forme di giochi

1) Gioco: staffetta a squadre

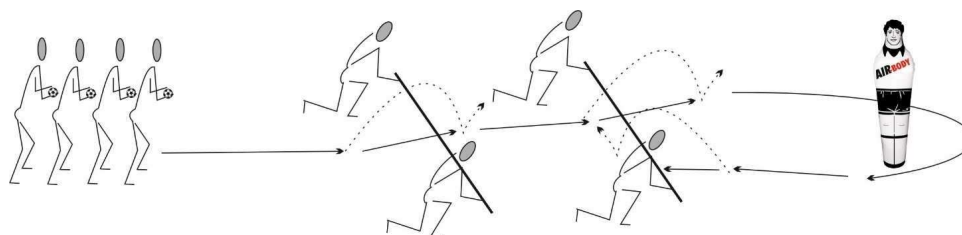
Materiale: 2 palle, 4 aste per il salto in alto o corde o cerchi.

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



Variazioni:

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



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

2) Gioco

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

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

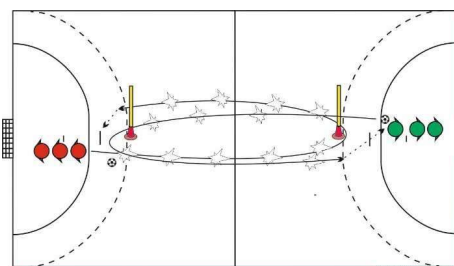
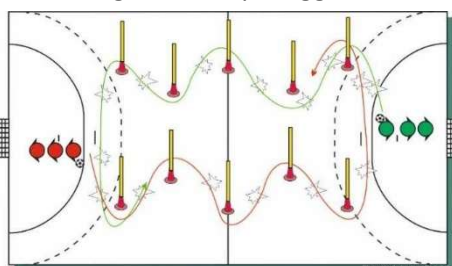
Variazioni:

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

3) Gioco: staffette di tutti i tipi.

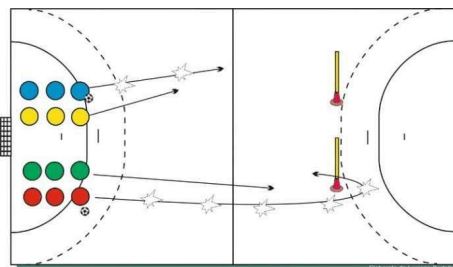
Esempi:

- a inseguimento: palleggio in velocità



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

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



APPRENDIMENTO DELLA TECNICA DI GIOCO

IL CONTROLLO DELLA PALLA ATTRAVERSO I GIOCHI

Scheda 11: presa – ricezione

ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE CON LA PALLA

Un giusto e corretto rapporto con la palla è uno dei primi obiettivi che ci si deve porre in tutte le attività sportive che utilizzano questo attrezzo. Il contatto con la palla deve avvenire quanto prima per sviluppare, attraverso sensazioni ottiche e tattili, le sensazioni cinestesiche e propriocettive che ne permettono un controllo costante e sicuro. Questa è una condizione essenziale per un corretto apprendimento e controllo di tutte le azioni di gioco. È opportuno precisare che la presa è il modo con cui la mano si rapporta con la palla, mentre la ricezione rappresenta il modo con cui si entra in possesso di palla. Il primo aspetto rappresenta una situazione statica, mentre la seconda una dinamica.

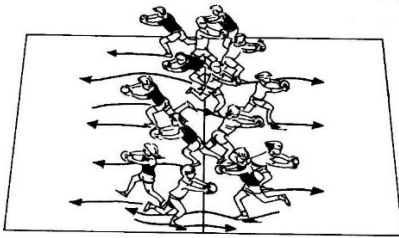
Esercitazioni e modalità esecutive

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

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

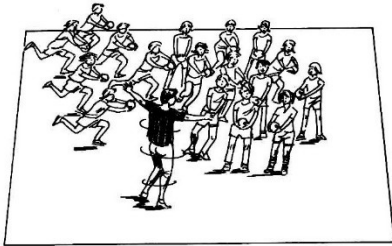
Portare

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

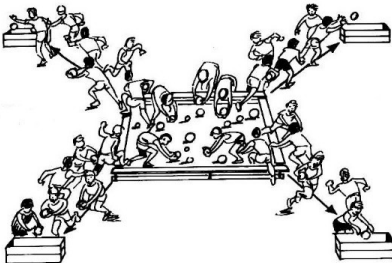


Muoversi imitando un'auto con la palla che rappresenta il volante. Muoversi senza causare una collisione spostandosi da una parte all'altra della palestra.

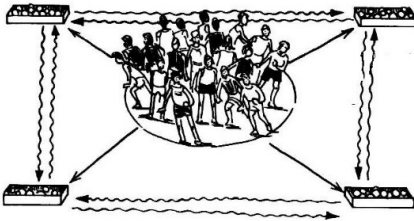
Esercitazioni per la presa:



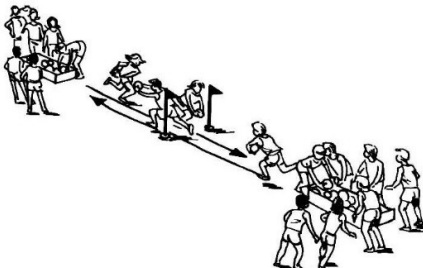
Nessuno deve stare dietro all'allenatore



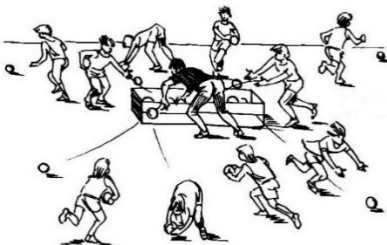
Fare a gara a chi riesce a prendere più palle dal quadrato grande, portandole nel proprio contenitore.



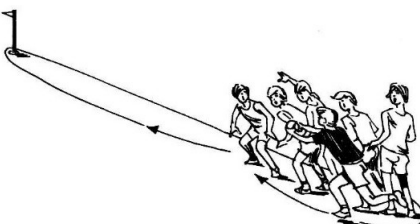
Fare a gara a chi riesce a svuotare per primo il proprio contenitore avendo la possibilità di portare le palle sia nel contenitore di destra sia in quello di sinistra.



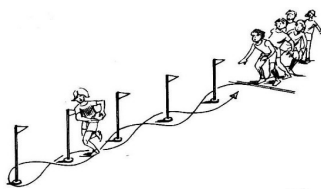
Fare a gara a chi riesce per primo a svuotare maggiormente il proprio contenitore con l'obbligo di portare una palla alla volta e di passare in mezzo ai picchetti sia all'andata che al ritorno.



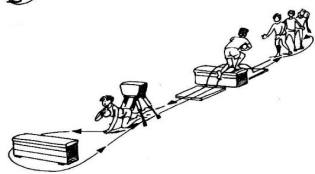
Il contenitore che non si svuota mai. Un ragazzo ha il compito di togliere le palle dal contenitore e farle rotolare nello spazio circostante. Gli altri devono raccoglierle e portarle dentro di nuovo.



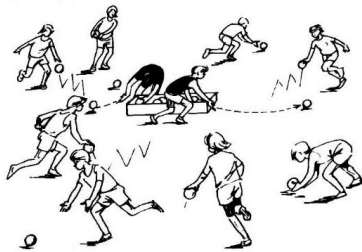
Staffetta. Chi ha la palla deve superare la bandierina, girare attorno alla propria fila, consegnare la palla al secondo e portarsi in coda alla fila.



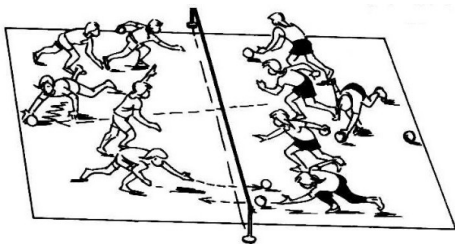
Come l'esercizio precedente, ma con corsa a slalom.



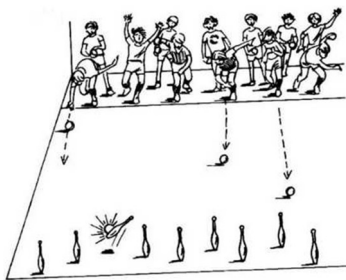
Staffetta su un percorso variato. Utilizzare gli attrezzi disponibili in palestra. Si ha l'obbligo di tenere la palla in mano anche quando si superano gli ostacoli o si fanno capovolte.



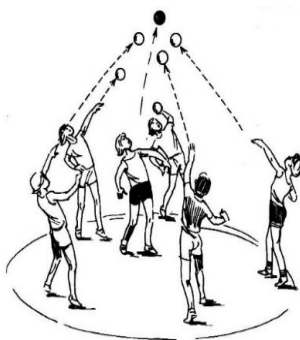
Come il gioco del contenitore che non si svuota mai, ma chi riporta la palla nel contenitore deve palleggiare.



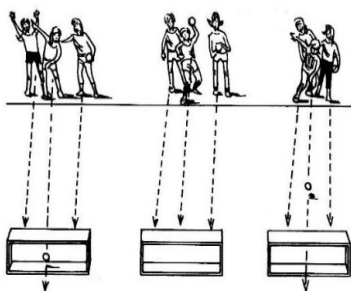
Sgomberare il campo dalle palle. Si deve farle rotolare sotto l'asticella che divide la metà campo.



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



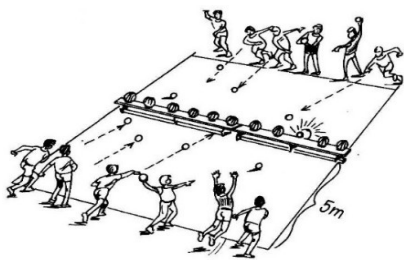
Ogni squadra deve abbattere i birilli degli avversari.



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

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

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



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

DAL PALLEGGIO AL TIRO

Scheda 12: palleggio

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

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

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

Il palleggio è, dunque, la prima azione individuale che consente al principiante di avvicinarsi all'avversario per eseguire un tiro. Gesto che sicuramente attira maggiormente la sua attenzione e gratifica i suoi sforzi.

Pertanto il palleggio è uno dei primi ausili tecnici di cui deve essere fornito il giocatore, prescindendo dal fatto che l'evoluzione tecnico-tattica del gioco diminuirà sensibilmente l'esigenza di utilizzo del palleggio, consigliandone l'esecuzione solo in particolari situazioni e in risposta a particolari esigenze di ordine tattico.

Pertanto è opportuno iniziare con il palleggio il primo approccio alla pallamano, collegandolo immediatamente all'esecuzione di un tiro in porta.

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

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

Esempi di esercizi

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

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

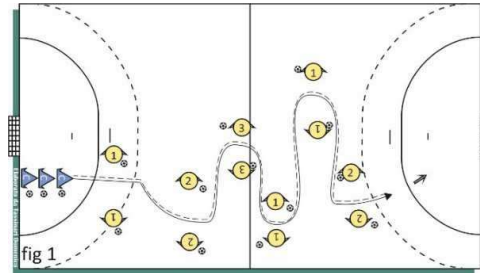
Successivamente sarà possibile focalizzare l'intervento di tipo coordinativo sugli aspetti relativi ai concetti spazio temporali facendo spostare i giocatori in palleggio in tutte le direzioni e in tutte le zone del campo in cui sia consentito trovarsi in possesso della palla e concludere lo spostamento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

Nelle fasi di avviamento non si deve assolutamente pretendere da parte degli allievi l'esecuzione del palleggio rinunciando all'osservazione della palla. Una simile limitazione può infatti rappresentare un ostacolo per il

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

○ Proposte operative

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



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

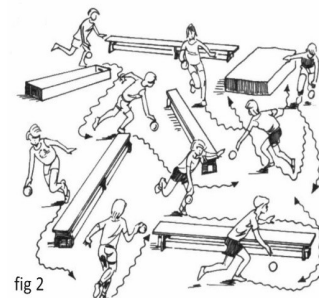
Progressivamente si potranno proporre esercitazioni di tipo sempre più tecnico, caratterizzate dalla richiesta di maggior precisione esecutiva.

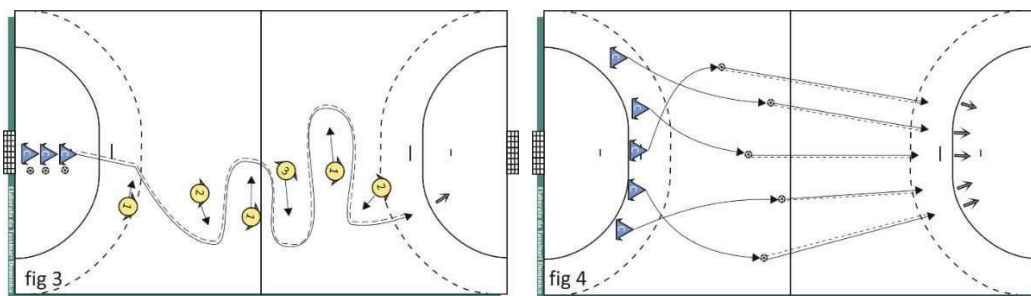
A tale scopo si possono predisporre diversi tipi di percorso nella cui esecuzione iniziale i giocatori non devono essere pressati da esigenze derivanti dal *"tempo di percorrenza"* che, successivamente, potranno assumere anche carattere di gara (staffette) in cui assumerà importanza rilevante il tempo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

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

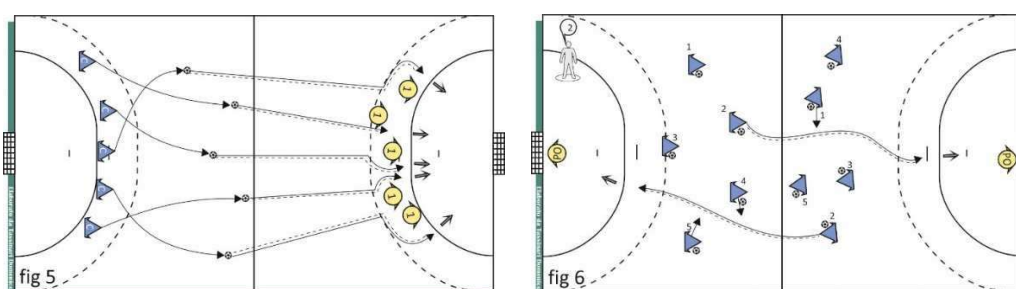
○ Esempi di percorso

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

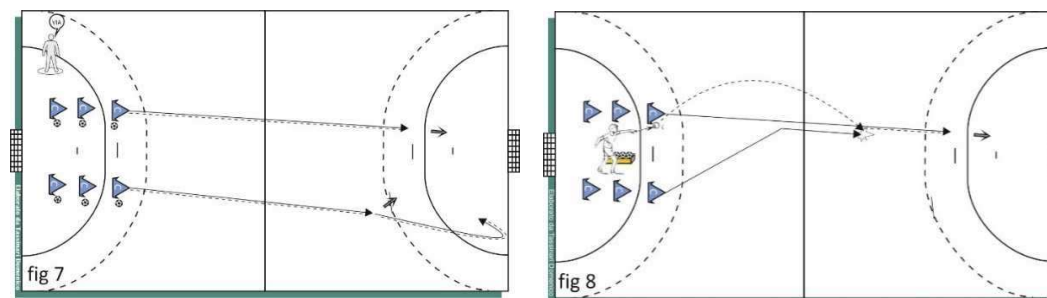




- Lo stesso esercizio, predisponendo alcuni difensori in posizione statica, sulla linea dei 9m opposta, che i giocatori in palleggio devono evitare prima della conclusione (fig.5).
- Cinque giocatori che palleggiano liberamente per la palestra e che sono stati preventivamente numerati. L'allenatore chiama 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.

LA TECNICA INDIVIDUALE DI PALLEGGIO

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

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

Ciò nonostante è assolutamente indispensabile che ogni giocatore conosca perfettamente tale gesto tecnico, lo padroneggi in tutte le sue varianti e sia in grado di utilizzarlo con efficacia ogni qualvolta ne ravvisi l'opportunità. Inutile ricordare quanto sia opportuno che l'esecuzione del palleggio venga padroneggiata sia utilizzando la mano più abile (dominante) rispetto all'altra (sub-dominante). Conseguentemente tutte le forme di esercitazione sfruttate nella iniziazione di questa tecnica fondamentale devono essere eseguite suggerendo l'utilizzo alternato di entrambi gli arti superiori.

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

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

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

Per quanto riguarda la corretta esecuzione dei diversi tipi di palleggio prenderemo in considerazione ogni variazione del palleggio dopo aver dato alcuni suggerimenti di ordine generale e avere elencato degli errori più frequenti nell'esecuzione di questa tecnica che, per la pallamano, assume delle caratteristiche particolari.

Premesso che il regolamento tecnico di gioco prevede l'esecuzione del palleggio attraverso una spinta della palla esclusivamente dall'alto verso il basso evitando di afferrare la palla o trattenerla durante contatto con la mano, una buona esecuzione del palleggio avviene con le seguenti modalità:

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

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

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

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

Palleggio normale

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

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

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

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

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

Palleggio basso

Il palleggio deve essere eseguito all'altezza della coscia o del ginocchio corrispondente al braccio che lo esegue. L'atteggiamento del busto è leggermente inclinato avanti per diminuire la torsione verso la palla. La distanza che separa il braccio che esegue il palleggio dal busto del giocatore deve essere leggermente maggiore rispetto a quella tenuta nell'esecuzione del palleggio normale.

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

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

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

Palleggio alto

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

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

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

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

IL TIRO

Scheda 13: tiro

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

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

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

Per facilitare l'apprendimento saranno utilizzati dei giochi dove i ragazzi possano eseguire il gesto tecnico in forma globale e spontanea. In questo modo tenderanno ad eseguire il tiro in maniera naturale e tecnicamente più valida. Nella pallamano vengono utilizzati vari tipi di tiro in relazione alle situazioni di gioco e ai ruoli. Tra questi, quello in appoggio e in elevazione presentano, in questa fascia di età, aspetti di facile apprendimento. Pertanto verranno proposte delle progressioni con lo scopo di agevolare l'itinerario didattico.

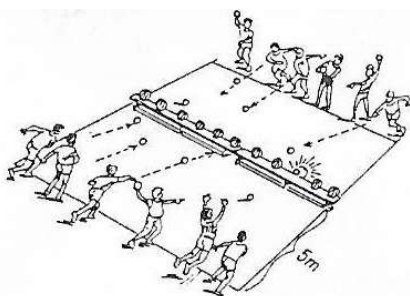
Per consentire un adeguato e efficace sviluppo tattico del gioco l'apprendimento di questi due tipi di tiro rappresenta una tappa fondamentale. Tutti gli altri tiri saranno approfonditi quando il livello tattico del gioco ne richiederà, specificatamente, l'utilizzazione.

o Giochi propedeutici

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

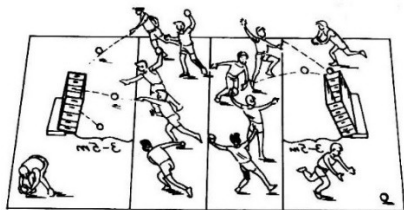
- tiri su un bersaglio fisso;
- tiri su un bersaglio mobile;
- tiri su un bersaglio, fisso o mobile, difeso dall'avversario.

○ Giochi con tiro su bersaglio fisso



“Palla su panche”

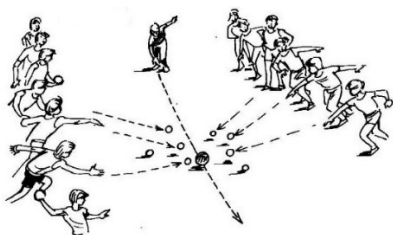
Due squadre si trovano contrapposte dietro una linea di tiro. Al centro vengono poste delle panche con sopra degli attrezzi (coni, palle mediche, clavette, ecc.). I ragazzi tirano sulle panche per far cadere gli attrezzi nel campo avversario. Vince la squadra che colpisce più attrezzi.



“Chi centra la cassa?”

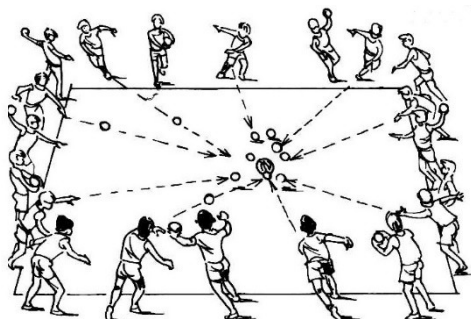
Due squadre si distribuiscono su due terreni di gioco diversi. Ogni giocatore ha una palla e cerca di lanciarla all'interno di una cassa aperta. Chi sbaglia il tiro recupera la palla e si riporta dietro la linea di tiro prima di effettuare un nuovo tentativo. Vince la squadra che per prima realizza cinque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

○ Giochi con tiro su bersaglio mobile



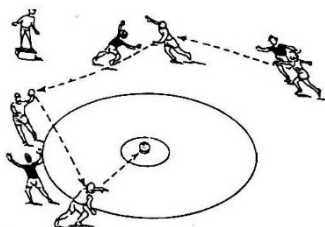
“Palla nel corridoio”

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



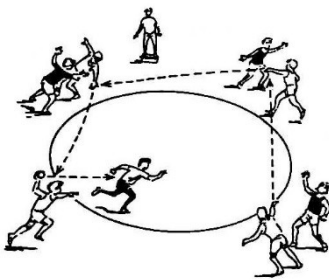
“Palla cannone” Nei quattro lati di un quadrato si dispongono quattro squadre composte da 5/6 giocatori ciascuna. Al centro del quadrato viene posta una palla medica. Ogni ragazzo ha una palla. Al via i ragazzi tirano sulla palla per cercare di inviarla nel terreno avversario (zone delimitate). Dopo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

○ Giochi con tiro su bersaglio difeso da un avversario



“4c3: colpire la palla”

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

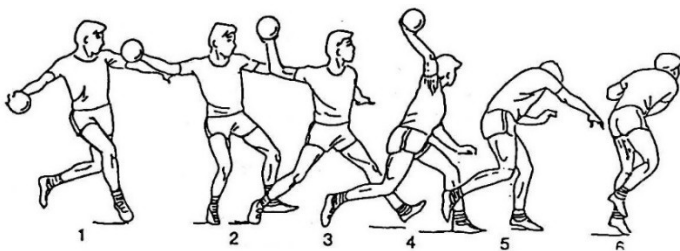


“

4c3: colpire la lepre”

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

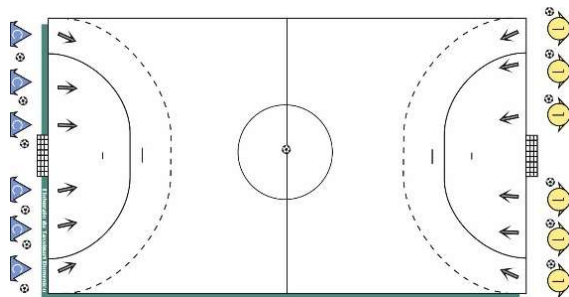
• TIRO IN APPOGGIO



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

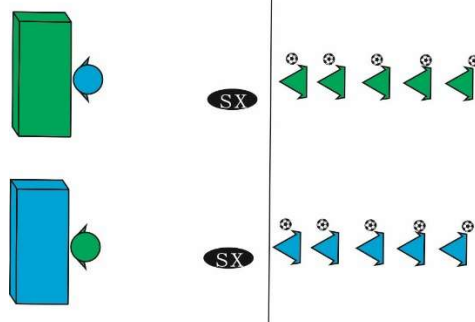
○ a) Esecuzione da fermo

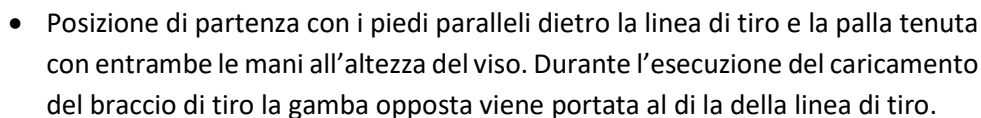
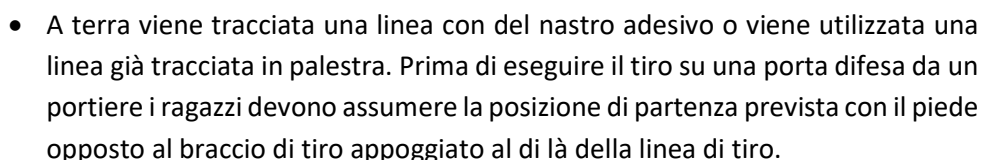
- Forma di gioco. Due squadre si trovano disposte in fila e contrapposte tra loro dietro una linea di tiro distanti 10 m l'una dall'altra. Al centro, viene tracciato un cerchio di 3 m di diametro, all'interno del quale viene posta una palla medica. I giocatori di entrambe le squadre, ognuno provvisto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



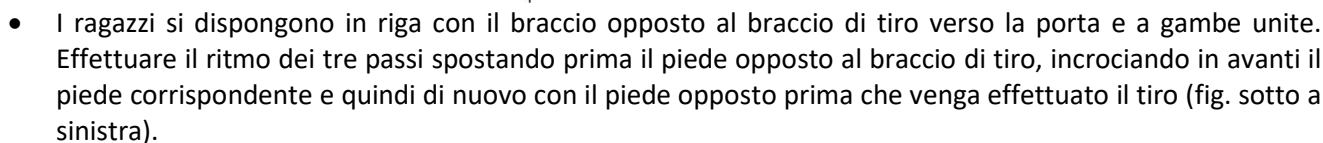
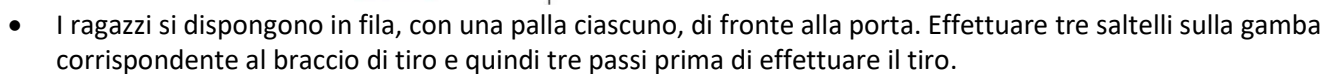
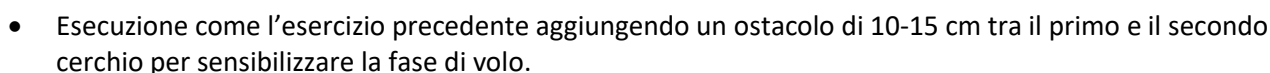
Il tiro deve essere eseguito con il piede, opposto al braccio di tiro, posto al di là della linea di tiro. Ogni esecuzione non corretta comporta un punto di penalizzazione per la squadra di appartenenza.

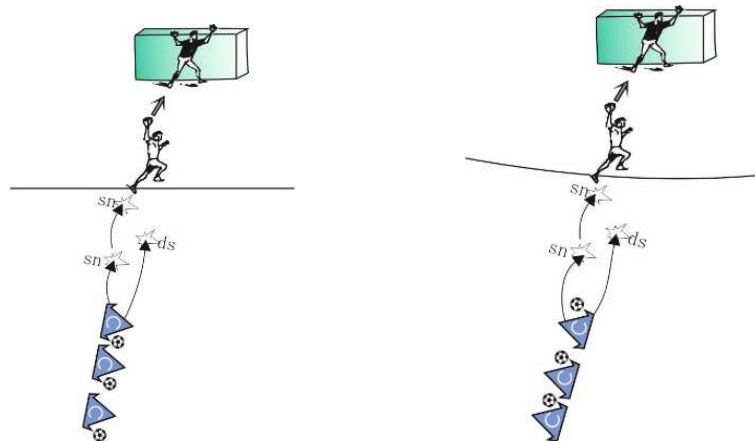
- Gara di tiro. Due squadre si dispongono in fila, parallelamente l'una con l'altra, dietro la linea di tiro e di fronte a un grosso materasso (porta) posto verticalmente e difeso da un portiere avversario. Eseguire il tiro portando il piede opposto al braccio di tiro al di là della linea. Vince la squadra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





- 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.

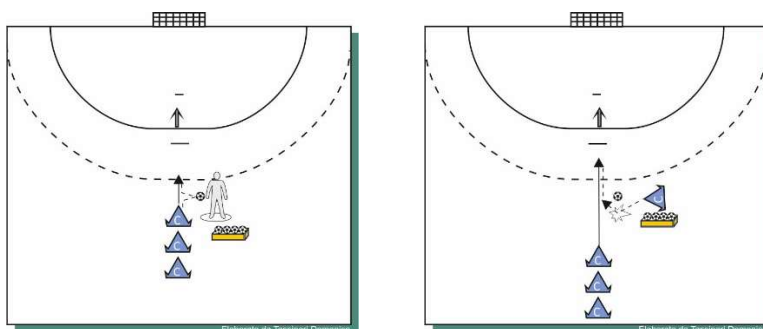




- Stessa disposizione con il braccio di tiro verso la porta. Effettuare una rotazione di 180° sul piede corrispondente al braccio di tiro, un passo incrociato in avanti con il piede corrispondente e quindi avanzare con quello opposto prima di effettuare il tiro. (fig. sopra a destra).

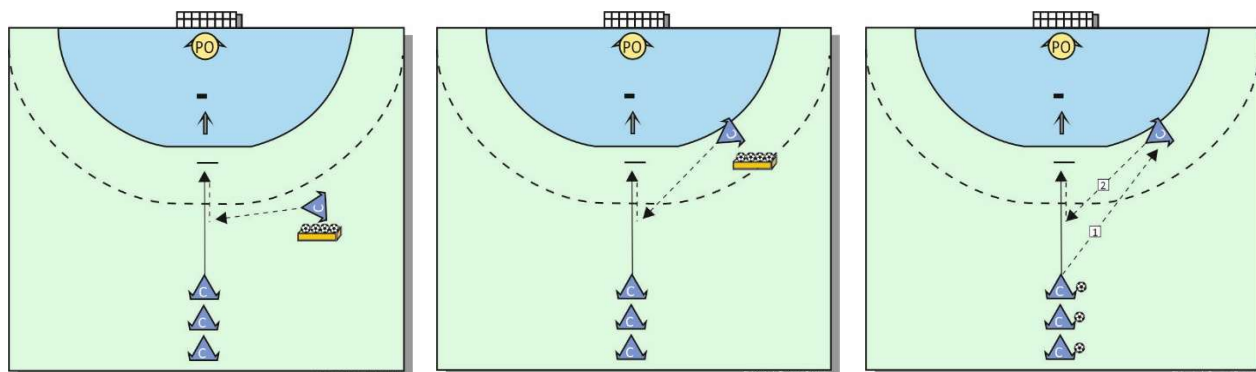
○ c) Prendendo la palla

- Tutti gli esercizi relativi all'esecuzione in movimento saranno ripetuti variando la posizione di partenza: la palla non sarà più nelle mani dei ragazzi che invece se ne impossessano immediatamente prima di eseguire l'esercizio richiesto prendendola dalle mani di un compagno posto lateralmente alla fila o alla riga dei ragazzi (fig. sotto a sinistra).



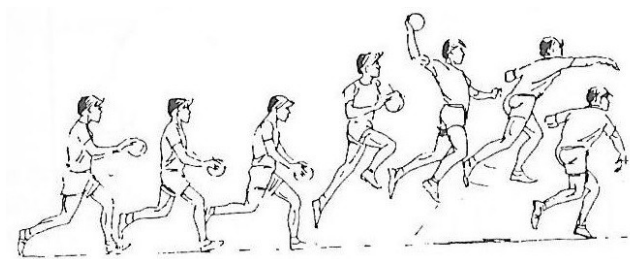
○ d) Ricevendo la palla

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



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

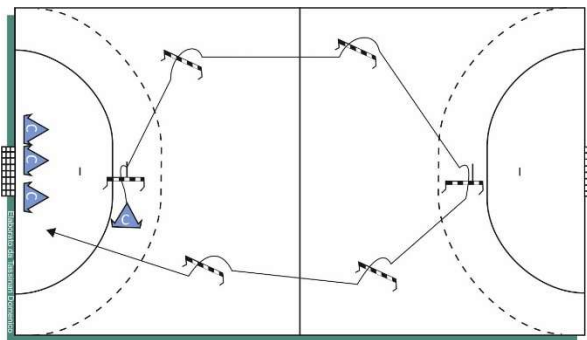
• TIRO IN ELEVAZIONE



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

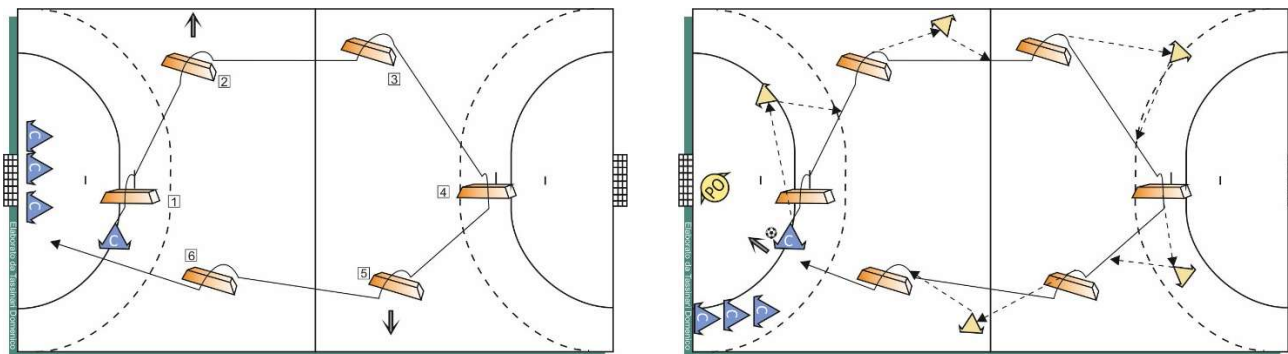
○ Esercizi dello stacco

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



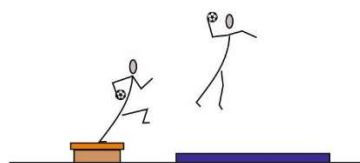
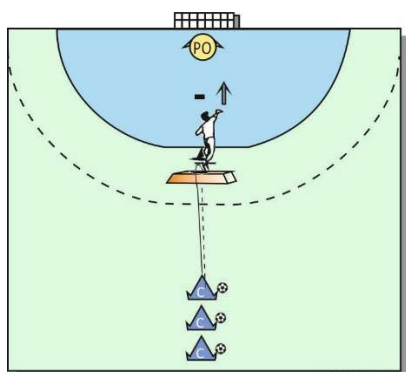
- ricadere su entrambi i piedi;
- ricadere sul piede di stacco;
- come sopra simulando una azione di tiro tenendo in mano una palla da tennis;
- come sopra, ma nel superare le panche numero 2 e 5 tirare contro la parete (fig. sotto a sinistra).
- Stessa esecuzione con la palla da pallamano.

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



○ Esercizi per la fase di volo

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



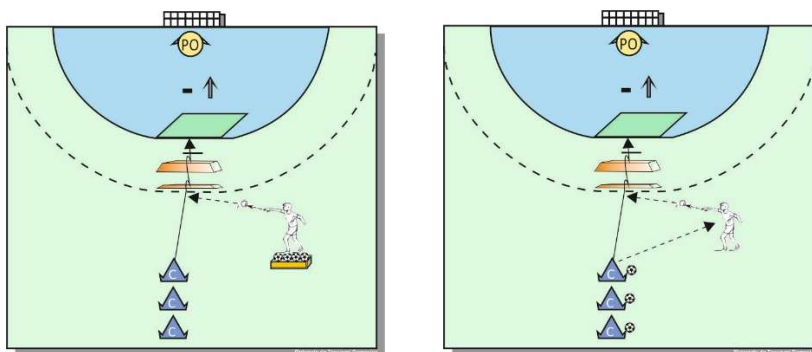
- Stessa disposizione aggiungendo, dopo la pedana, una panca. Questa volta sulla pedana viene appoggiato il piede corrispondente al braccio di tiro.



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



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

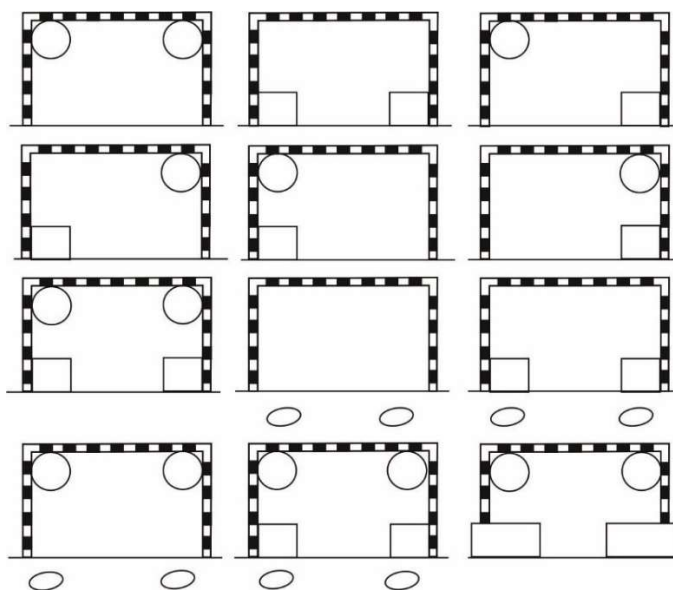


ESERCIZI PER LA PRECISIONE DI TIRO

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

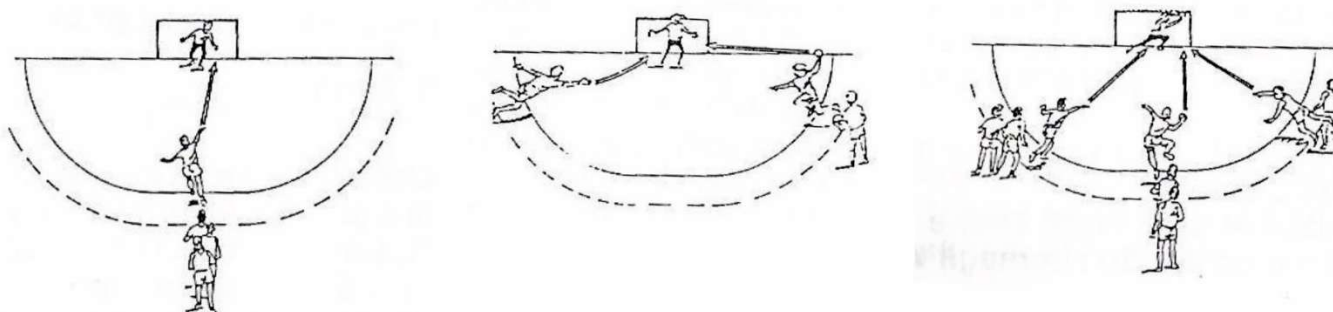
Per rendere più difficile il compito, e motivare i ragazzi, a difesa dei vari bersagli può essere posto un portiere. Questi esercizi di precisione possono essere svolti anche sotto forma di gara, formando delle squadre e contando i bersagli validi.

Esempi di bersagli



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

Esempi di posizioni



IL PASSAGGIO

Scheda 14: passaggio

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

I passaggi sono senza dubbio un elemento tecnico imprescindibile per lo svolgimento del gioco della pallamano. È evidente che una inadeguata padronanza di tale elemento tecnico non consente la giusta collaborazione fra i giocatori e di conseguenza ostacola l’efficace raggiungimento degli obiettivi offensivi del gioco della pallamano. Questo elemento tecnico riveste una primaria importanza per quanto concerne le fasi dell’attacco, la circolazione della palla e la riuscita delle collaborazioni offensive fra giocatori.

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

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

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

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

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

Il passaggio deve essere eseguito utilizzando movimenti economici e precisi (senza movimenti associati negativi). Tali obiettivi si possono raggiungere solo attraverso un costante allenamento con giuste correzioni e una adeguata metodologia d’insegnamento basata su varie progressioni didattiche.

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

Classificazione e tipi di passaggio

Passaggi eseguiti con una mano:

- **PASSAGGIO FRONTALE:**
 - *Alto*: tenendo il gomito all’altezza della spalla e l’avambraccio perpendicolare al braccio;
 - *Medio*: tenendo il braccio semi 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.

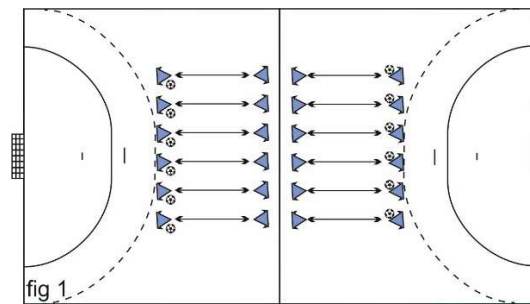
Se il braccio che esegue il passaggio viene tenuto alto avremo un passaggio sottomano alto, se viene tenuto all’altezza del petto avremo un passaggio sottomano medio, se viene abbassato avremo un passaggio sottomano basso.

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:

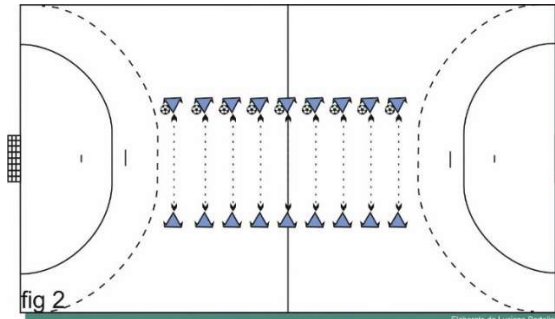
- Giocatori disposti a coppie di fronte a una distanza di circa 3m; una palla ogni coppia (fig 1).



- 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

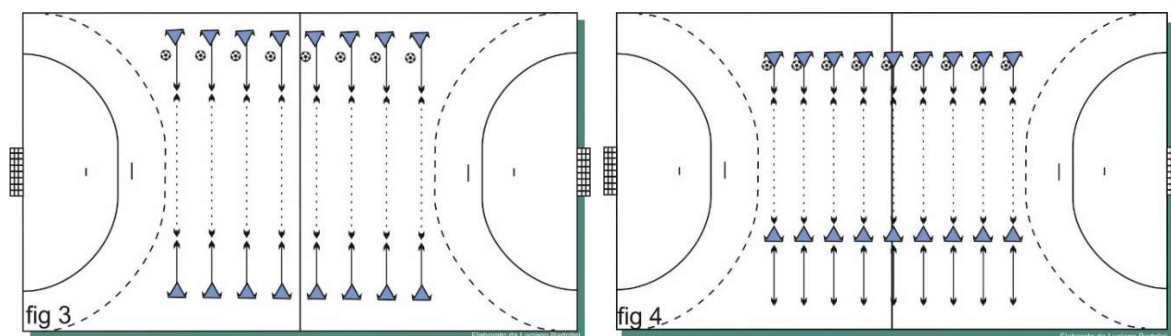
Nell'elencare le forme di esercizio e le disposizioni più opportune per l'allenamento della tecnica di passaggio partiremo dalle esercitazioni a coppie per raggiungere progressivamente quelle in gruppo; iniziando da posizioni e zone di gioco specifiche dai vari giocatori.

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).

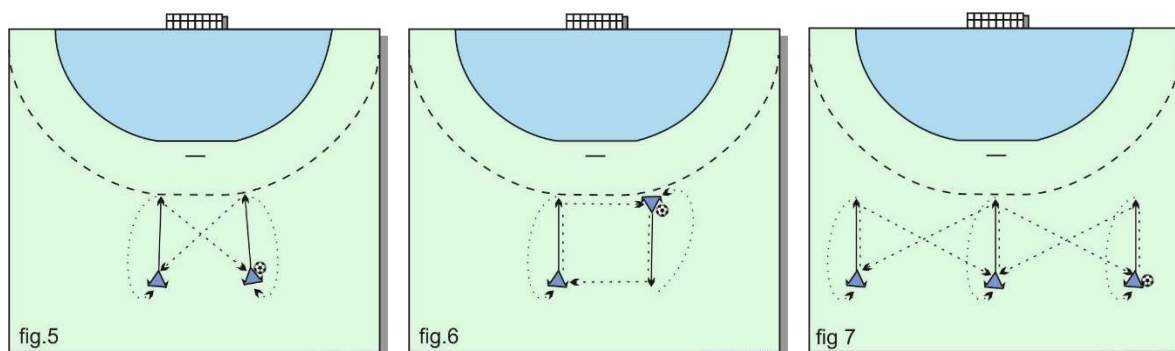


2° esercizio

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

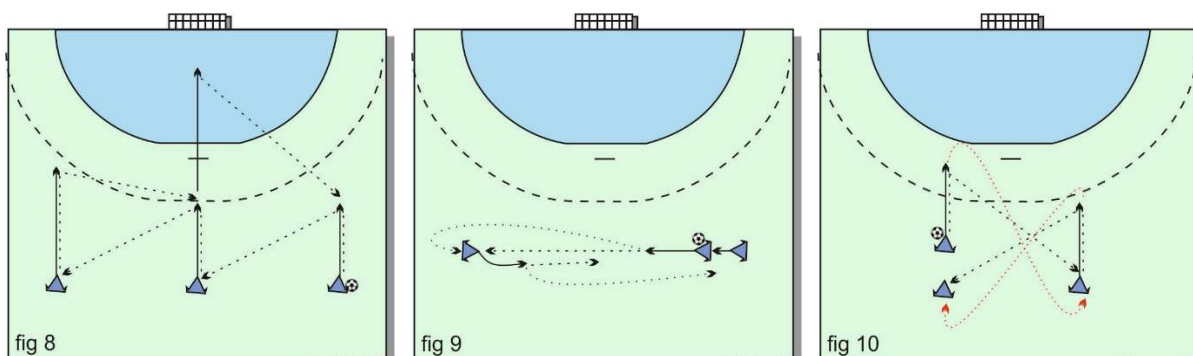
Gruppi di tre in riga con la fronte nella stessa direzione, eseguire passaggi laterali con uno, due o tre passi tornando nella posizione di partenza (fig 7).

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).

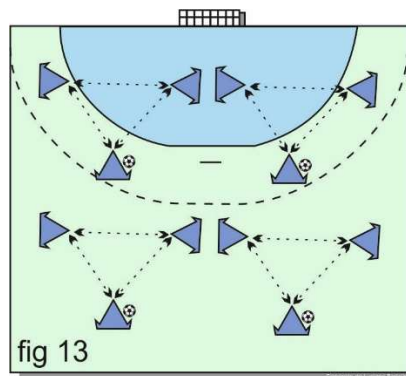
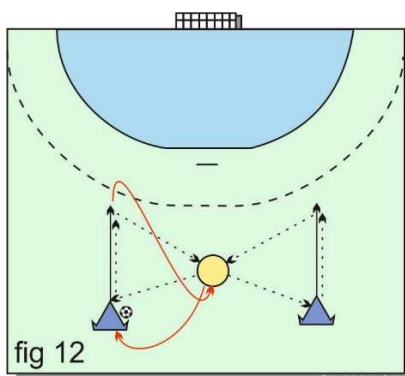
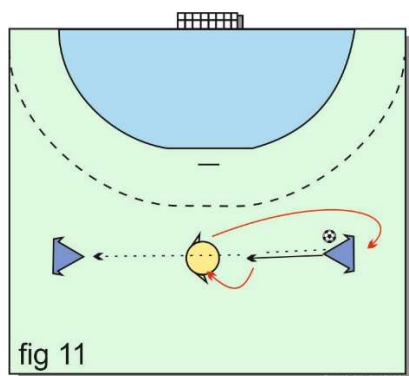
5° esercizio

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.

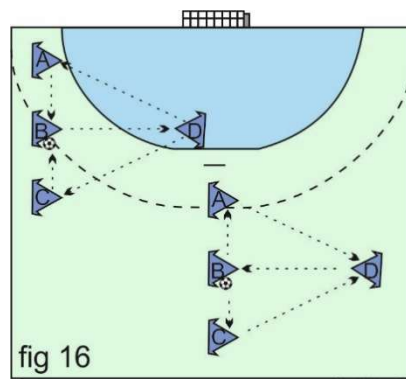
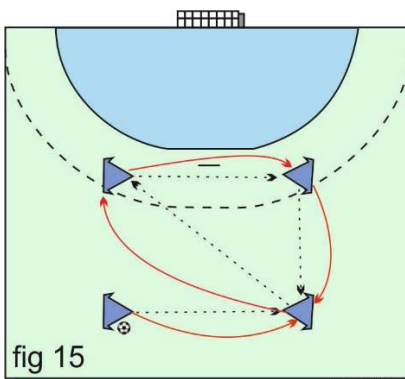
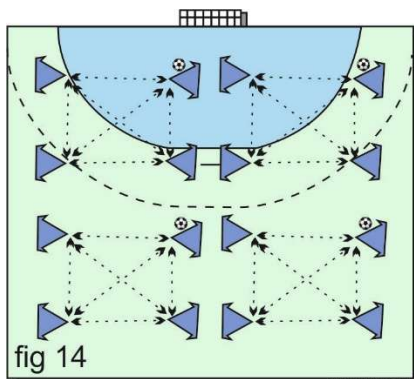
La palla potrà essere passata in senso orario, antiorario e diagonalmente (fig 14).

2° esercizio

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

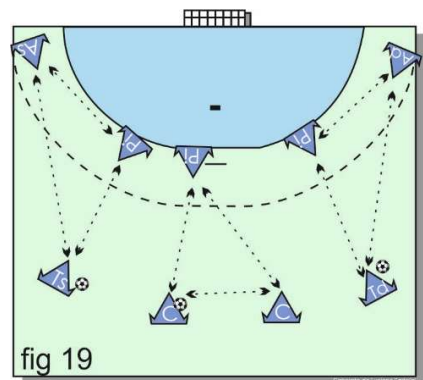
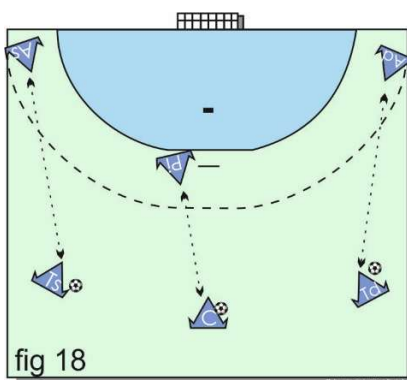
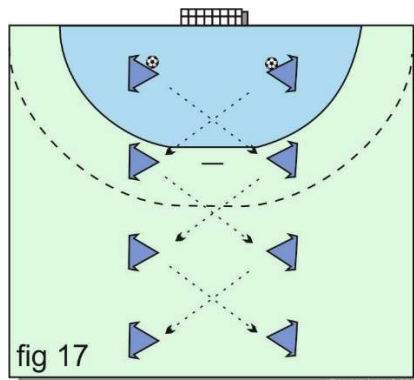
3° esercizio

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

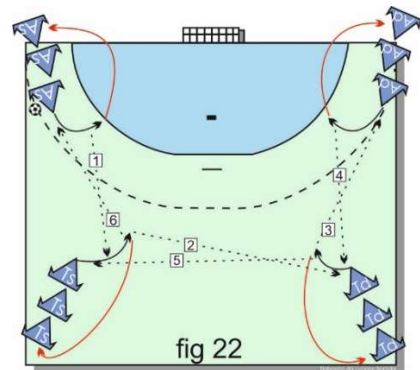
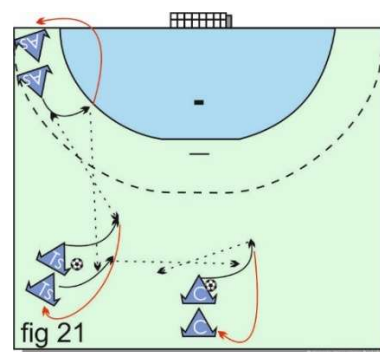
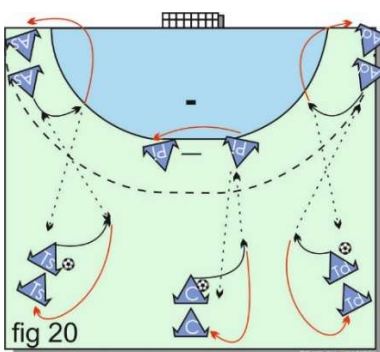
Passaggi in gruppi di tre nelle posizioni specifiche es: TS-AS-PVT / TS-TD-PVT / TD-AD-PVT (fig 19).

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).

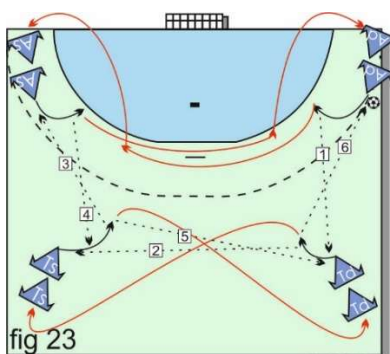


5° esercizio

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).



Il gioco fondamentale

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

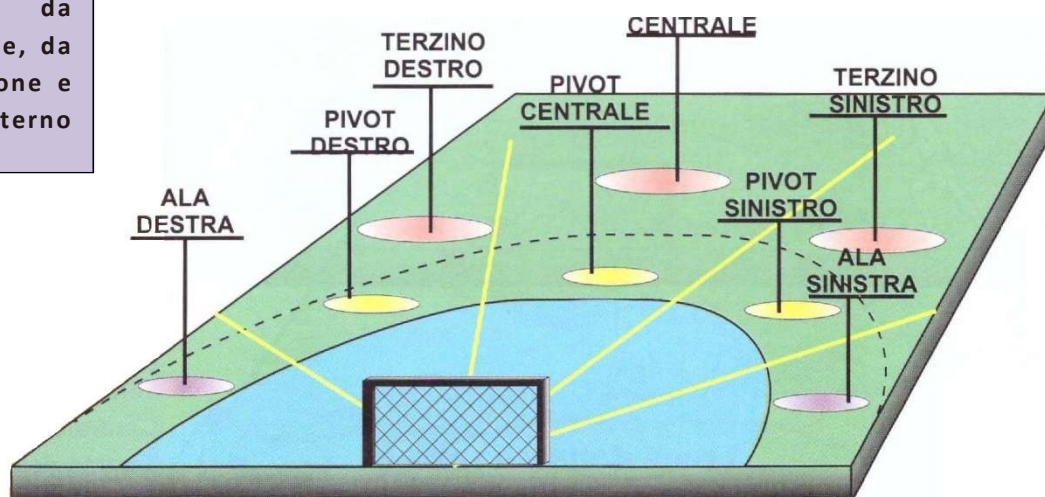
Il gioco base 4+1 e 5+1 rende impossibile e superflua l'introduzione di concetti relativi all'organizzazione del gioco, in quanto è proprio nella spontaneità del giocare che si ricerca da un lato di favorire l'apprendimento e il consolidamento della tecnica e dall'altra di stimolare le capacità creative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

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

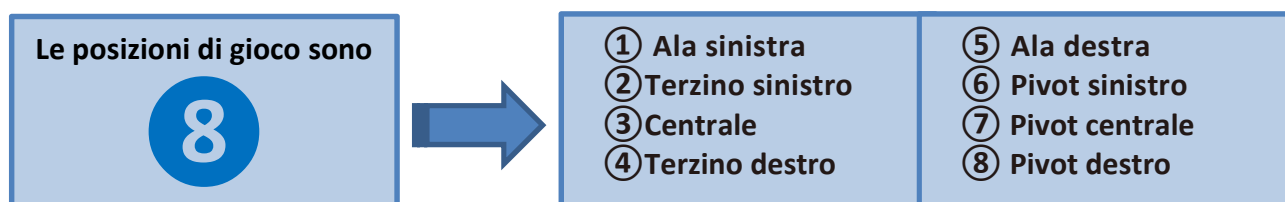
Il passaggio al GIOCO FONDAMENTALE comporta la conoscenza e il rispetto di tutte le regole di gioco. La squadra ora è composta da 12 giocatori di cui 7 scendono in campo: un portiere più sei giocatori di campo. Ora se la distinzione tra portiere e giocatori di campo è ovvia non altrettanto lo è per gli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

• Le posizioni di gioco

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



La conoscenza delle posizioni di gioco è fondamentale per impostare e avviare qualsiasi tipo di organizzazione di gioco. Nell'ambito della didattica questo concetto implica necessariamente di passare all'insegnamento di una tecnica generale, caratteristica dell'attività propedeutica, ad una tecnica specifica, in cui viene adattata alla situazione specifica. Si avranno così, per esempio il tiro dalla posizione di ala, di terzino e di pivot.



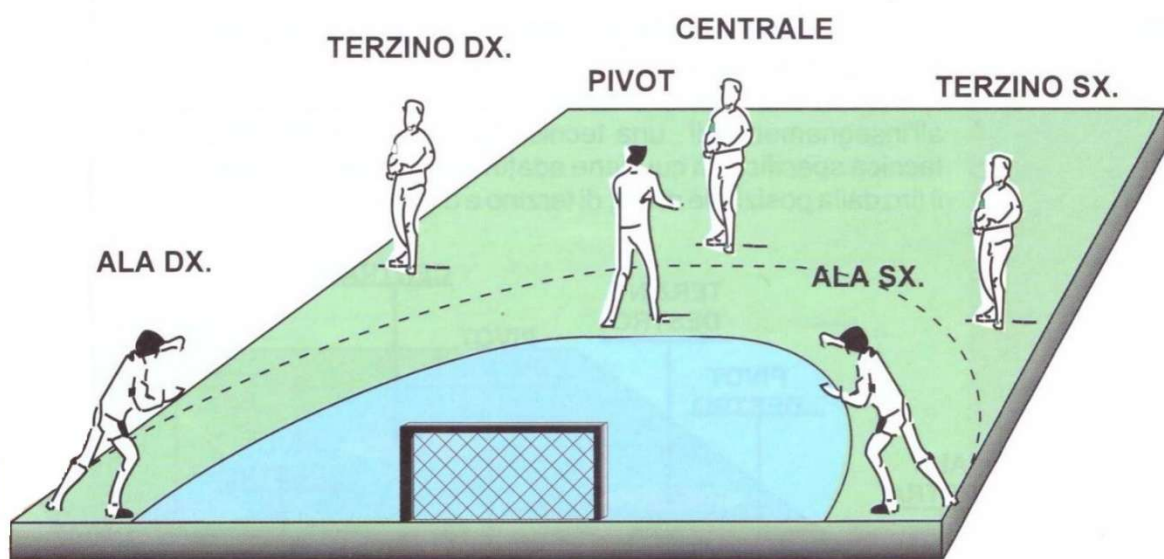
I ruoli d'attacco

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

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

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

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



I ruoli d'attacco sono

6

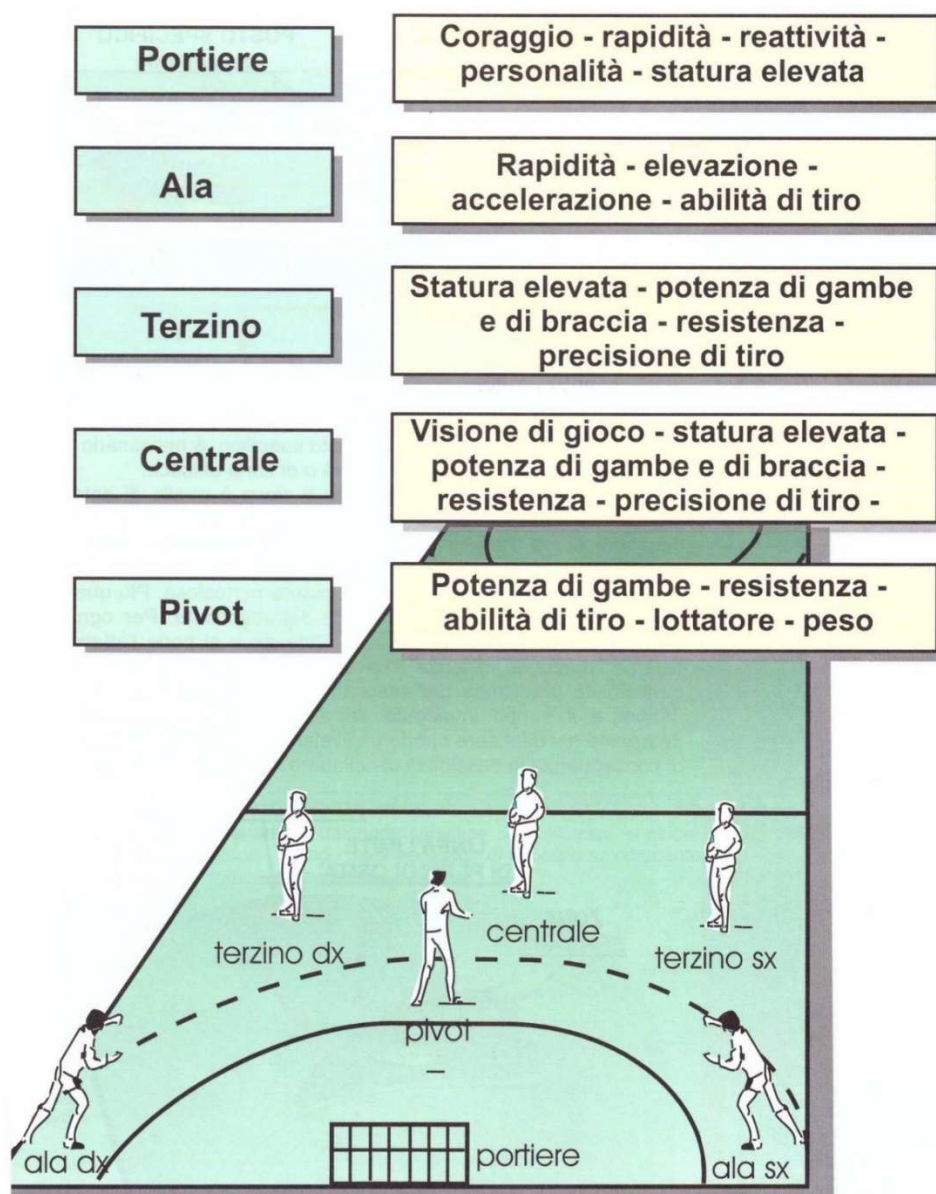
- ① Ala sinistra
- ② Terzino sinistro
- ③ Centrale
- ④ Terzino destro
- ⑤ Ala destra
- ⑥ Pivot

+

⑦ Portiere

Le caratteristiche dei ruoli

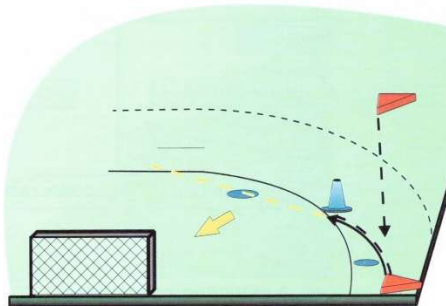
Di seguito vengono riportate, in ordine d'importanza, le principali caratteristiche motorie, antropometriche, psicologiche e tecnico-tattiche dei diversi ruoli. È interessante notare che per alcuni ruoli hanno una maggiore rilevanza le caratteristiche psicologiche, per altri le caratteristiche motorie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



• Il tiro dalle posizioni

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

Tiro dell'ala



Posizione di «Ala d'angolo»

Ala d'angolo

Prima fase: "tempo individuale"

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

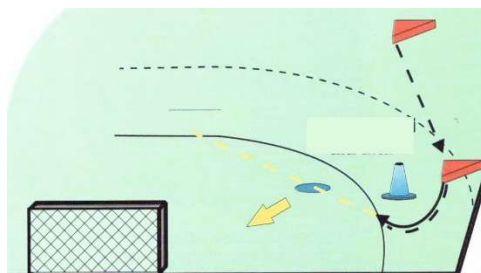
Seconda fase: "tempo dell'istruttore"

- l'istruttore si pone vicino al cono, verso il centro del campo e riceve la palla dal giocatore che rimane ancora fermo. L'istruttore ripassa la palla al giocatore con un passaggio al suolo. Quest'ultimo, quando la palla tocca il pavimento parte velocemente e va a tirare dopo tre passi di rincorsa;
- successivamente l'istruttore si pone sui 9-10 metri in posizione di terzino.

Terza fase: "tempo del compagno"

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

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

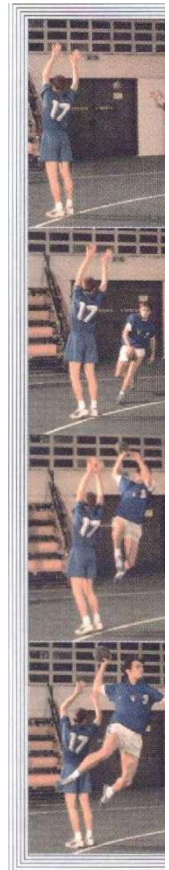


Posizione di «Ala di linea»

Come procedere per favorire l'apprendimento:

predisporre

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



Ala di linea

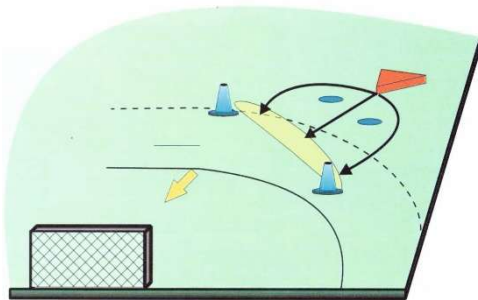
Questa situazione, rispetto a quella precedente, presenta maggior difficoltà in quanto il giocatore per riuscire a saltare sempre verso la linea del rigore deve effettuare la rincorsa e i tre passi finali lungo una traiettoria a semicerchio con un raggio molto stretto. Inizialmente il ragazzo parte con la palla in mano, poi la partenza avviene su passaggio dell'istruttore.

Tiro del Terzino

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

Inizialmente un terzino deve sapere:

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



Tiro su traiettorie dirette e semicircolari

Come procedere per favorire l'apprendimento:

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

Prima fase: "tempo individuale"

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

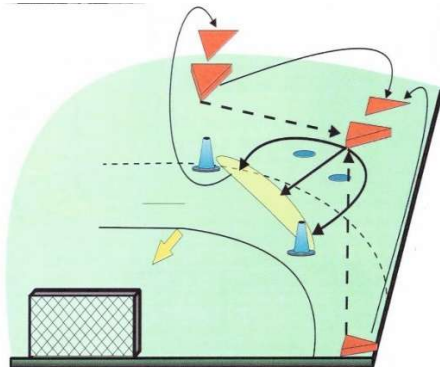
Seconda fase: "tempo dell'istruttore"

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

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

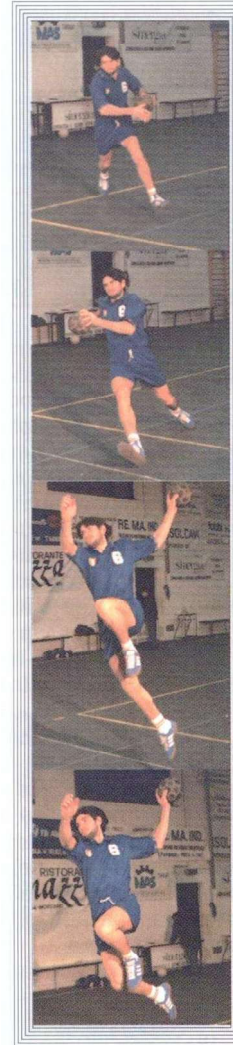
Terza fase: "tempo del compagno"

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



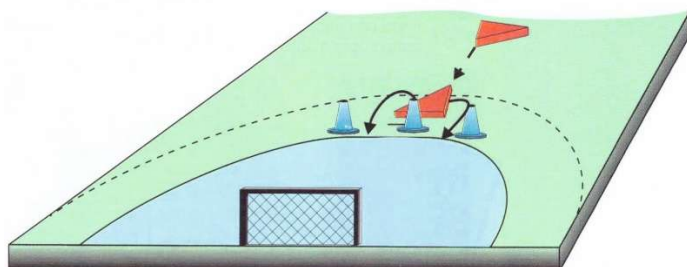
Tiro dopo passaggio del terzino o dell'ala

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



Tiro del Pivot

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



Tiro con giro verso destra e sinistra

Che cosa insegnare inizialmente:

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

Come facilitare l'apprendimento

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

Prima fase: "tempo individuale"

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

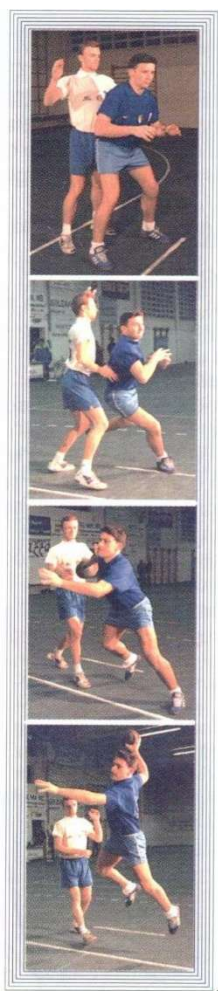
Seconda fase: "tempo dell'istruttore"

- L'istruttore si pone sui 9/10 metri davanti al pivot con la palla.

L'istruttore passa la palla al pivot in modo vario (rimbalzato, alto, asso da dietro la schiena. ecc.), il pivot riceve si gira e tira.

Terza fase: "tempo del compagno"

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

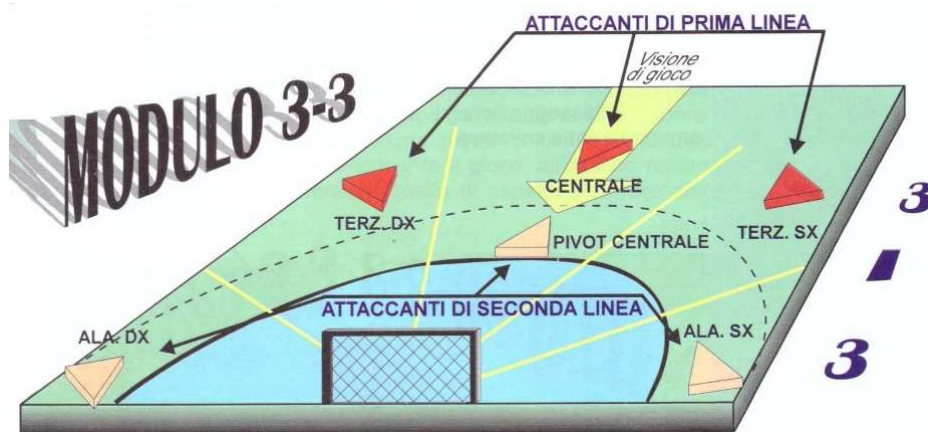


Esercitarsi da tutte e tre le posizioni del pivot senza la presenza del difensore, o con difensore passivo o attivo



La prima organizzazione dell'attacco

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



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

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

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



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

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

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

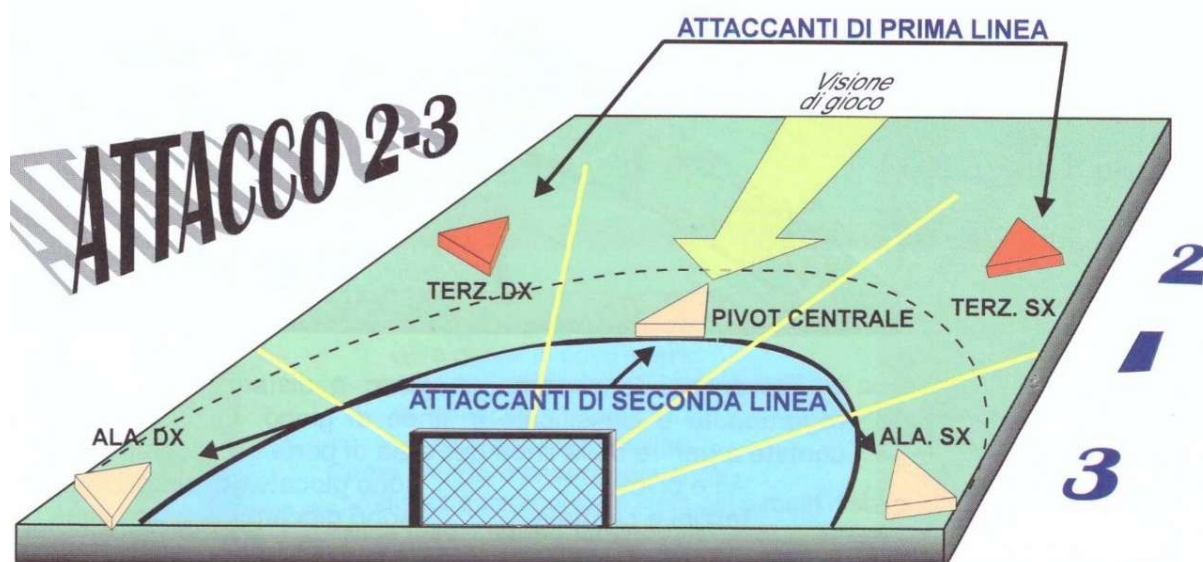
È bene ricordare che queste rappresentano solo le organizzazioni di partenza. Durante lo sviluppo del gioco si possono verificare situazioni volute o condizionate tali da modificare l'impostazione di partenza.

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

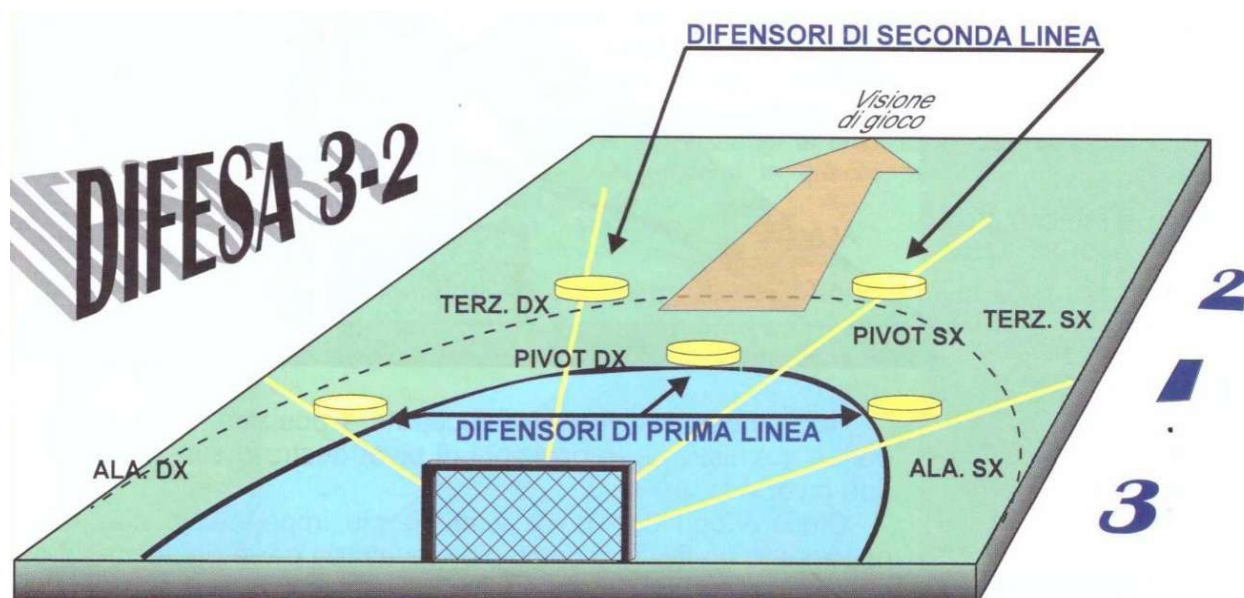
La prima organizzazione nel gioco 5 + 1

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

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



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



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

La prima difesa organizzata

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



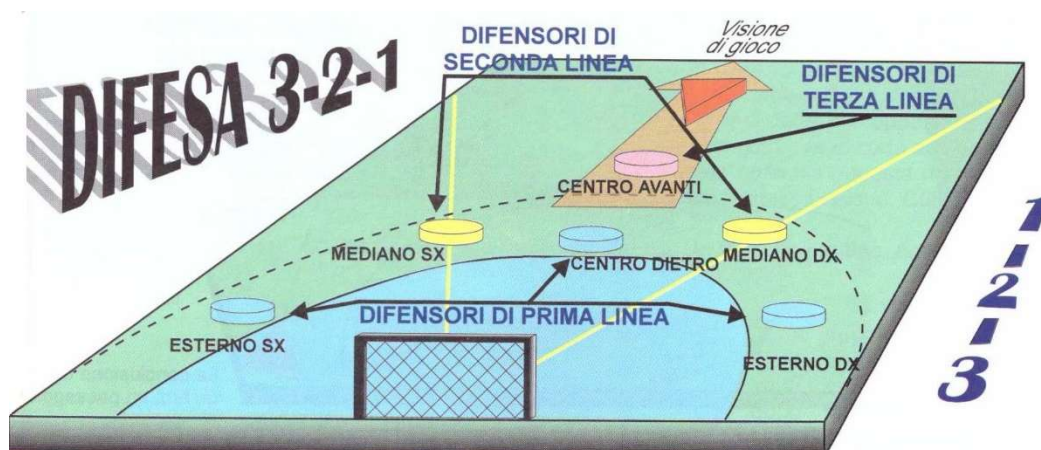
Anche le linee dei difensori vengono numerate a partire la linea dell'area di porta ad allontanarsi. Pertanto nella difesa 3-3 sono:

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

Ogni difensore è responsabile della propria zona.

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

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



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

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

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

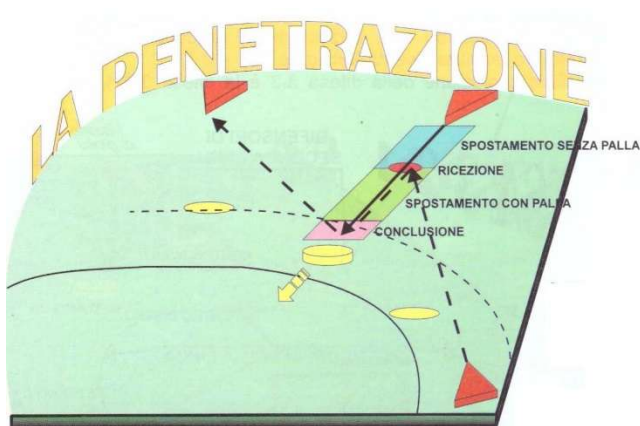
I primi elementi del gioco

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



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

- la penetrazione,
- l'attacco parallelo



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

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

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

■ Che cosa curare durante la penetrazione

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

■ Che cosa curare dopo la penetrazione

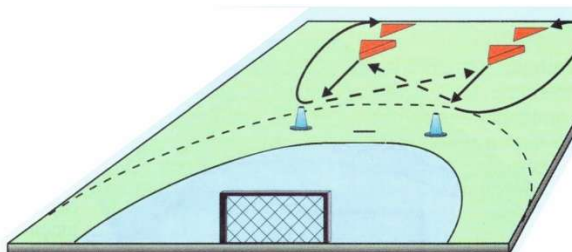
Il ritorno al punto di partenza. La penetrazione in sé è un'azione abbastanza intuitiva molto meno lo è il ritorno al punto di partenza. Il principiante dopo il passaggio tende a rimanere sul posto molto vicino alla difesa e non più in grado di giocare con i compagni. Il ritorno dev'essere:

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

■ Che cosa correggere

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

■ Esercitazioni

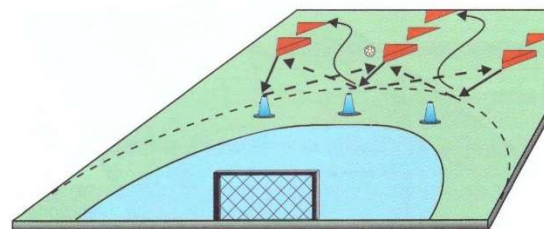


Variazione: Aggiungere un terzo giocatore su una fila. Dopo la penetrazione rientrare nella fila opposta.

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

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

Variazione: ogni giocatore rientra sulla propria fila.





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

■ Esercitazioni

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



ATTIVITA' PROMOZIONALE

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

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

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

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

ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' PROMOZIONALI

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

1) L'Area o la Delegazione Regionale provvederà a predisporre un calendario di eventi concordato con le società già operanti nel territorio per l'organizzazione di tornei dedicati all'attività promozionale. In questo caso, le società a inizio stagione devono solo comunicare la loro disponibilità all'uso del proprio impianto, l'iscrizione a ciascuna tappa è facoltativa e non va realizzata nel momento di istituzione del circuito, ma in occasione di ogni singola tappa, comunicando di volta in volta il numero di squadre iscritte per ciascuna categoria cui si intenda partecipare.

2) La singola società organizza, a stagione in corso, un torneo non compreso nell'iniziale circuito, specificando le categorie alle quali è rivolto, la data, gli orari, la sede. La società dà apposita comunicazione preventiva al delegato regionale o di area di riferimento, che inoltrerà tale informativa all'indirizzo formazione@federhandball.it.

Al fine di garantire la correttezza dello svolgimento delle singole manifestazioni di attività promozionale, nell'autonomia dei Comitati o Delegazioni regionali, verrà individuata la figura di "**Referente Provinciale dell'Attività promozionale**" o, come già istituito dalla Federazione, incaricare il "**Responsabile Regionale Attività Promozionale**".

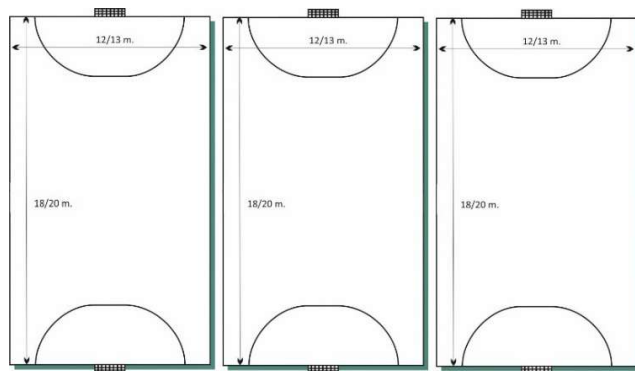
Tale figura rappresenterà la federazione e avrà il compito di assicurare che le singole manifestazioni si svolgano in linea con i regolamenti federali. Più precisamente, il RP deve accertare che tutti i partecipanti siano in regola con il tesseramento e che l'attività si svolga secondo il regolamento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

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

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

Le manifestazioni si svolgeranno in una **unica suddivisione di genere** in quanto è prevista un'unica **categoria mista** a cui parteciperanno anche squadre maschili e femminili. Tuttavia, autonomamente, i Comitati Regionali potranno decidere di attivare le manifestazioni con categorie di genere diverse.

Per questo risulta indispensabile (laddove le strutture lo permettano), per le categorie U7 – U9 – U11 la creazione di più campi in parallelo: un unico fischio di partenza e di fine, permetterà a minimo 24 allievi di giocare in contemporanea. Questo permette a pieno regime di impiegare 6 squadre, mentre altre 6 riposano, e così via ogni 10-15-20 minuti.



BABY HAND

Under 5



Scaricando il file dal seguente link

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

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

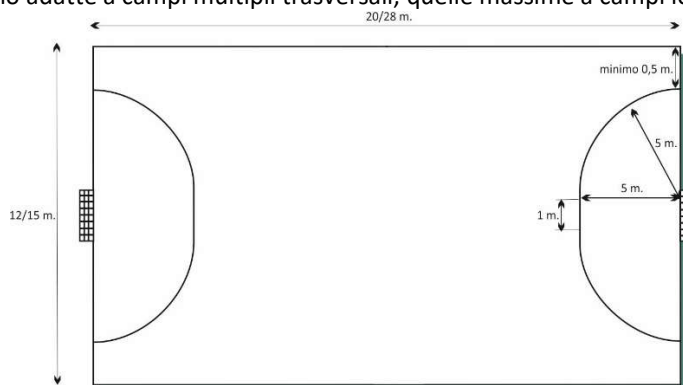
Under 7 – Under 9

GIOCO BASE 3+1

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

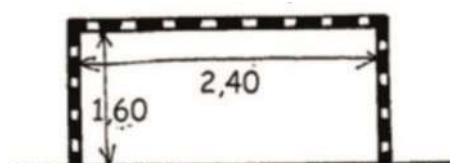
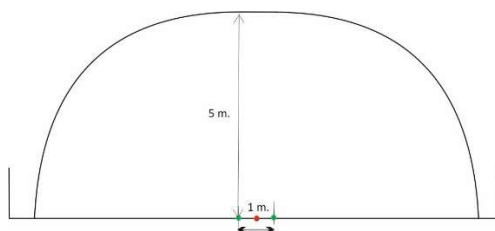
L'area viene formata tracciando una linea di 1 metro parallela alla linea di fondo di fronte alla porta a 5 m di distanza da essa. Partendo dalla sua proiezione sulla porta, tracciare un quarto di cerchio di 5 metri di raggio su entrambi i lati in modo da formare l'area di porta.

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



Indicazioni per la tracciatura dell'area di porta

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



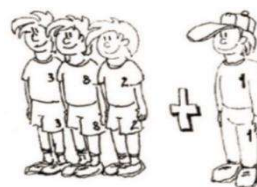
La **porta** ha dimensioni di 2.40 per 1.60 m

Numero dei giocatori

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

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

Il gruppo può essere misto maschi e femmine.



Durata degli incontri:

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

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

Palla di gioco:
numero 00



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

REGOLE PARTICOLARI DI GIOCO

Si gioca secondo il regolamento della pallamano ad eccezione:

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

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Come giocano

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

Come vorremmo che giocassero ...

... in attacco

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

... in difesa

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

Cosa insegnare ...

... individualmente

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

... collettivamente in attacco

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

... collettivamente in difesa

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

Sul piano relazionale e mentale

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

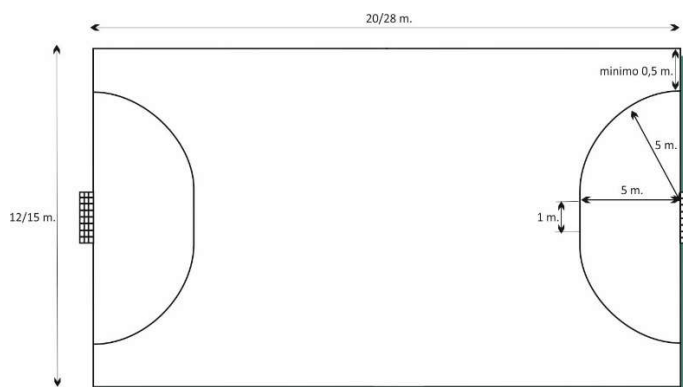
Under 11

GIOCO BASE 4+1

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

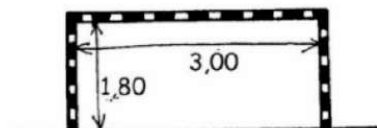
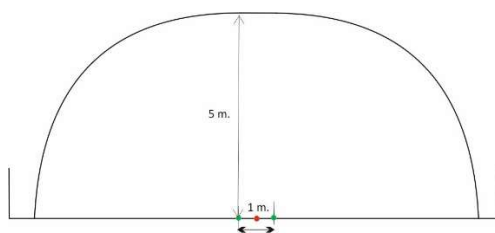
L'area viene formata tracciando una linea di 1 metro parallela alla linea di fondo di fronte alla porta a 5 m di distanza da essa. Partendo dalla sua proiezione sulla porta, tracciare un quarto di cerchio di 5 metri di raggio su entrambi i lati in modo da formare l'area di porta.

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



Indicazioni per la tracciatura dell'area di porta

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



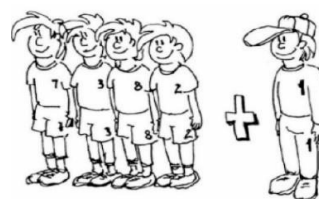
La **porta** ha dimensioni di 3.00 per 1.80 m

Numero dei giocatori

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

È considerata **squadra** un gruppo di 6 bambini/e fino a un massimo di 10.

Il gruppo può essere misto maschi e femmine.



Durata degli incontri:

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

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

Palla di gioco:
numero **0**



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

REGOLE PARTICOLARI DI GIOCO

Si gioca secondo le il regolamento della pallamano ad eccezione:

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

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Come giocano

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

Come vorremmo che giocassero ...

... in attacco

- Un gioco a tutto campo: occupare lo spazio, allargare il gioco, smarcarsi correndo;
- Una rete di passaggi per progredire verso la porta collettivamente: passaggi corti;
- Molti tiri e reti;
- La partecipazione di tutti nella costruzione offensiva: ognuno ha un ruolo, anche il portiere;
- Capacità di smarcarsi (penetrazione, con cambio di direzione, in palleggio...) prima di un passaggio o di un tiro.

... in difesa

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

Cosa insegnare ...

... individualmente

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

... collettivamente in attacco

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

... collettivamente in difesa

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

Sul piano relazionale e mentale

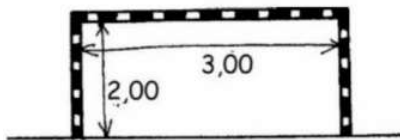
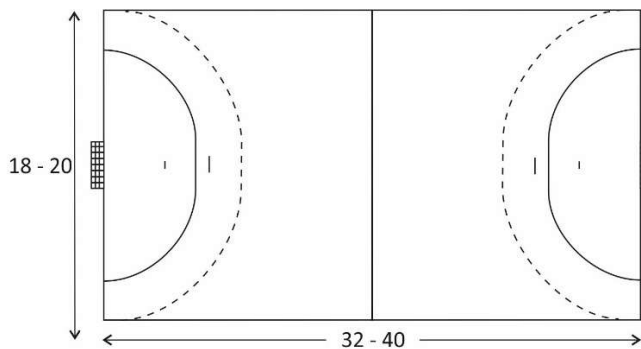
- Fargli capire che **appartengono a un gruppo** e devono riuscire a giocare tutti insieme;
- Insegnargli il rispetto dei compagni, degli avversari, delle regole, degli arbitri ...;
- Incoraggiarli in tutte le situazioni e valorizzare le buone azioni;
- Conservare e sviluppare la loro voglia di giocare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

Under 12

Trofeo Regionale

GIOCO 5 + 1

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



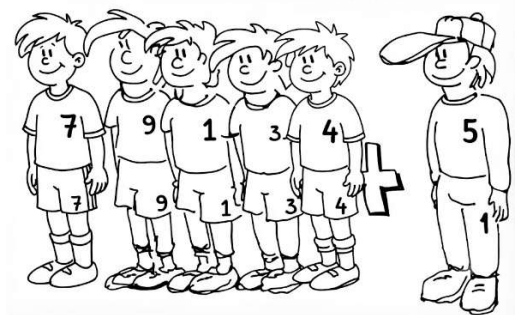
La **porta** ha dimensioni di 2 m. di altezza e 3 m. di larghezza

Numero dei giocatori

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

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

Possono essere schierati al massimo 10 giocatori.



Durata degli incontri:

3 tempi di 15' ciascuno

Intervallo:

- 3' tra un tempo e l'altro



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

Palla di gioco:
numero **0**



Assegnazione dei punti

Per ogni gara vengono assegnati 5 punti così distribuiti:

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

Inizio del gioco

All'inizio del primo e del terzo tempo viene sorteggiata la squadra che inizia la gara. Nel secondo tempo viene alternata la squadra che ha iniziato il gioco.

Rimessa in gioco

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

Time out

- Possono essere richiesti 1 time-out per tempo

Disposizioni particolari

- Valgono le regole generali del gioco fondamentale: 3 passi prima di palleggiare, 3 secondi per la palla trattenuta, 3 metri la distanza da rispettare durante le punizioni e le rimesse in gioco.
- Il gioco deve stimolare nel ragazzo capacità di iniziativa, pertanto sono da evitare, assolutamente, organizzazione difensiva su una linea sola.
- È vietato **cinturare** l'avversario per interrompere il gioco. Il ripetersi di questo tipo di azione porta alla esclusione temporanea dal gioco.
- **E' consentito un sono palleggio** (rimbalzo della palla) quando se ne è in possesso
- Il comportamento dell'Istruttore che invita i bambini a commettere fallo, viene punito con la progressione delle sanzioni previste (richiamo, ammonizione, esclusione).
- Le **esclusioni temporanee** sono di **1'**.

È PERMESSO

- **Si devono utilizzare difese a zona su due o più linee (Difesa 2-3 o 3-2) nel primo e terzo tempo.**
- **Difendere a zona** significa che al difensore debba essere assegnato uno spazio "da controllare" in una determinata zona di campo in cui vi è un avversario. Se quest'ultimo cambia posizione il difensore **non deve seguirlo** nei suoi spostamenti ma deve restare nella zona assegnata (**prendere-dare in consegna**). Inoltre il **raggio d'azione** dei difensori si deve limitare agli **11-12 metri di profondità** e non sino alla linea di metà campo o oltre.
- **Nel secondo tempo è obbligatoria la difesa a uomo a tutto campo**

È VIETATO

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

Disposizioni organizzative

Vengono organizzate due diverse tipologie di manifestazioni: regionali e nazionali

- **Manifestazione regionale**

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

- **Manifestazione nazionale**

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

Seconda parte

Istruttore **A**ttività **G**iovanile

• Modulo 3: apprendimento della tecnica di gioco

IL CAMBIO DI DIREZIONE

Per assimilare e avere una completa padronanza della situazione deve l'allievo deve conoscere e apprendere il cambio di direzione come gesto tecnico. Esso non deve essere confuso con la finta, cosa ben più complessa e la cui introduzione deve avvenire in una fase successiva.

È indispensabile quindi introdurre delle esercitazioni per favorire l'apprendimento della tecnica del cambio di direzione. Queste esercitazioni possono avere:

- un carattere generale, da introdurre nella parte dedicata all'apprendimento delle abilità motorie per uno studio più accurato della successione e coordinazione dei movimenti,
- un carattere specifico, nel quale si prevede l'uso della palla per educare il ragazzo alla percezione dei ritmi e delle distanze in relazione al campo e all'avversario.

Quali cambi di direzione?

I cambi di direzione necessari per eseguire le esercitazioni caratteristiche di questa fase sono quelli semplici, ovvero:

- cambio di direzione **dal lato del braccio di tiro**. Vediamo la realizzazione per un destro di mano:
 - spostamento in avanti con una traiettoria in diagonale o a semicerchio verso sinistra;
 - appoggio esterno del piede sinistro con piegamento delle gambe e caricamento del peso del corpo su di essa;
 - ricezione della palla;
 - rotazione del busto contemporaneamente alla spinta della gamba sinistra;
 - appoggio del piede destro nella nuova direzione;
 - passo sinistro in avanti;
 - conclusione con un tiro o un passaggio.
- cambio di direzione **dal lato opposto del braccio di tiro**. Vediamo l'esempio per un destro di mano:
 - spostamento in avanti con una traiettoria in diagonale o a semicerchio verso destra;
 - appoggio esterno del piede destro con piegamento della gamba e caricamento del peso del corpo su di essa;
 - ricezione della palla tenendo in appoggio il piede sinistro;
 - rotazione del busto contemporaneamente alla spinta della gamba destra;
 - appoggio del piede destro nella nuova direzione;
 - passo sinistro in avanti;
 - conclusione con un tiro o un passaggio.
- Cambio di direzione **verso il lato del braccio di tiro**. Vediamo l'esempio per un destro di mano, dopo un **arresto a piedi pari** e divaricati:
 - corsa in avanti con arresto a piedi pari e divaricati, dopo un piccolo saltello, con ricezione della palla nella fase di volo;
 - rotazione del busto verso destra contemporaneamente alla spinta della gamba sinistra;
 - appoggio del piede destro nella nuova direzione;
 - passo sinistro verso la porta;
 - conclusione con un tiro o un passaggio.
- Cambio di direzione **verso il lato opposto al braccio di tiro**. Vediamo l'esempio per un destro di mano, dopo un **arresto a piedi pari** e divaricati:
 - corsa in avanti con arresto a piedi pari e divaricati, dopo un piccolo salterello, con ricezione della palla nella fase di volo;
 - rotazione del busto verso sinistra contemporaneamente alla spinta della gamba destra;
 - appoggio del piede destro con un passo incrociato verso destra;
 - passo di sinistro in avanti verso la porta;
 - conclusione con un tiro o un passaggio.

Come deve essere eseguito un cambio di direzione

Affinché un cambio di direzione sia efficace devono essere rispettati i seguenti principi:

- distanza dall'avversario: deve essere superiore al raggio di azione delle sue braccia per evitare un efficace intervento di quest'ultimo
- velocità di avanzamento: deve essere azzerata nell'attimo dell'arresto sia che sia eseguito con un piede sia con due piedi;
- il secondo passo, quello di uscita dalla figura del difensore, deve essere laterale e quindi con una direzione parallela a quella dello spostamento del difensore. In questo modo si evita di urtare il proprio avversario e commettere un fallo di sfondamento;
- il terzo passo, quello del tiro, deve essere il più possibile perpendicolare alla porta in modo da ridurre l'intervento del difensore successivo;
- nell'esecuzione del cambio di direzione il baricentro deve essere basso per una migliore resa delle spinte delle gambe. La pianta del piede deve aderire completamente al suolo per sfruttare al massimo le spinte e avere una maggiore stabilità nell'esecuzione.

Esercitazioni

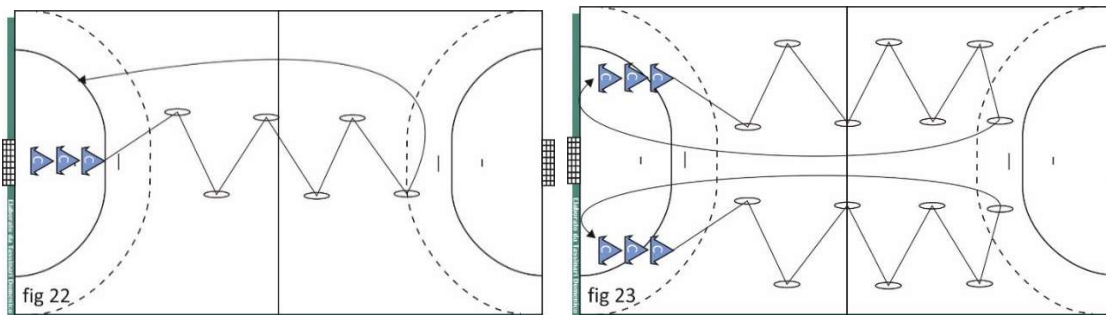
Esercitazione per la gamba di appoggio del cambio di direzione

Disporre dei segnali, pedane o cerchi, a spina di pesce alla distanza di 4-5m. l'uno dall'altro nella fascia centrale del campo e per il lato lungo. I ragazzi posti in fila davanti al primo segnale, a turno, partono eseguendo il percorso a zig-zag cercando di curare bene l'appoggio del piede esterno (fig 22).

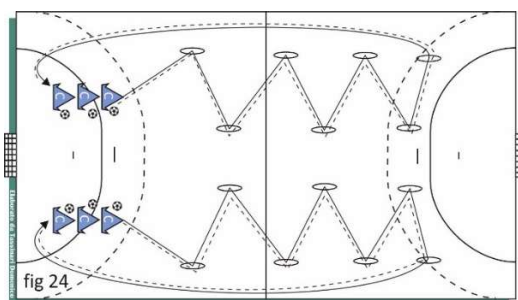
Variante: picchetti disposti a spina di pesce rispettivamente sulla riga dei 6m e dei 9m.

- Squadra divisa in due gruppi con un numero uguale di giocatori. Organizzare due percorsi paralleli con dei cerchi disposti a spina di pesce disposti in modo tale da accentuare l'angolo tra una diagonale e l'altra (fig 23).

Variante: i ragazzi che seguono la stessa staffetta tenendo la palla in mano.



- Come l'esercizio precedente, ma eseguito in palleggio. Quando il ragazzo arriva vicino al segnale interrompe il palleggio, esegue correttamente il cambio di direzione, riprende a palleggiare nella nuova direzione (fig 24).



Esercitazioni con la palla

➤ Cambio di direzione fondamentale.

I ragazzi con palla in fila davanti all'istruttore posto sugli 8m con schiena alla porta. Il primo della fila lancia la palla all'istruttore che la tiene con braccio disteso in fuori-avanti verso sinistra rispetto ai giocatori. Il giocatore parte in diagonale verso sinistra, si ferma con il piede d'appoggio sotto la palla, prende la palla e esegue i due passi finali del cambio di direzione (destro-sinistro) prima di eseguire il tiro (fig 25).

➤ Come l'esercizio precedente, ma con l'istruttore che tiene la palla dalla parte opposta per esercitare il cambio di direzione fondamentale dal lato opposto del braccio di tiro (fig 26).

➤ Come gli esercizi precedenti, ma con l'istruttore che fa rimbalzare la palla a terra. Con questa modalità si facilita la ricezione della palla (fig 27).

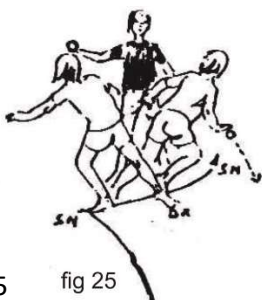


fig 25

fig 25

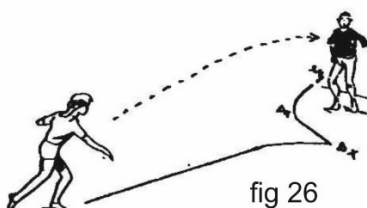


fig 26

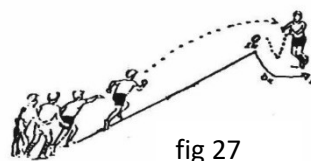


fig 27

➤ Come gli esercizi precedenti, ma con i ragazzi che non prendono più la palla dalla mano dell'istruttore. Quest'ultimo la lancia leggermente in aria prima che il ragazzo la prenda (fig 28).

➤ Ragazzi in fila con la palla sempre di fronte all'istruttore posto sugli 8m. il primo parte in palleggio in diagonale verso destra o verso sinistra, arrivato in prossimità dell'istruttore interrompe il palleggio, esegue il cambio di direzione e esegue il tiro (fig 29).

➤ Cambia di direzione con l'arresto frontale.

I ragazzi in fila di fronte all'istruttore posto sugli 8m. Il primo della fila lancia la palla all'istruttore di fronte a lui, afferra la palla dalle sue mani e esegue un cambio di direzione verso sinistra (fig 30).

Variante: Stessa esecuzione dalla parte destra.

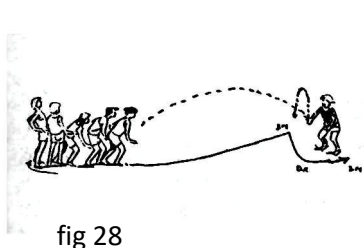


fig 28

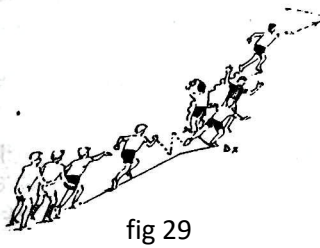


fig 29

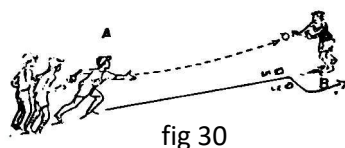


fig 30

➤ I ragazzi, con palla, in fila nella fascia centrale davanti all'istruttore posto sugli 8m. Il primo della fila parte in palleggio e quando è vicino a l'istruttore lo interrompe, esegue un arresto a piedi pari, va al tiro dopo avere effettuato un cambio di direzione verso destra.

Variante: i ragazzi eseguono il cambio di direzione verso sinistra (fig 31).

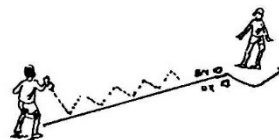


fig 31

- Come l'esercizio precedente. L'istruttore tiene le braccia in fuori, il ragazzo esegue il cambio di direzione nella direzione corrispondente al lato del braccio che l'istruttore ha abbassato (fig 32).

Variante: il ragazzo passa la palla all'istruttore che gli e la restituisce con un rimbalzo corto a terra. Dopo la presa esegue un cambio di direzione rispettando le modalità precedenti.

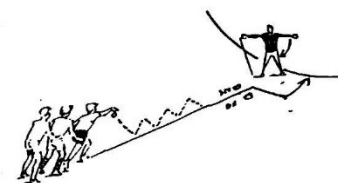


fig 32

- Ragazzi disposti in fila nella zona centrale, due istruttori sui 10m distanti 6-7m l'uno dall'altro. A passa a T1, Corre verso di lui, esegue un cambio di direzione semplice o con uscita in palleggio verso il centro, a seconda che T2 resti fermo o si sposti, in chiusura verso T1 (fig 33).

Variante: stessa esecuzione dalla parte opposta

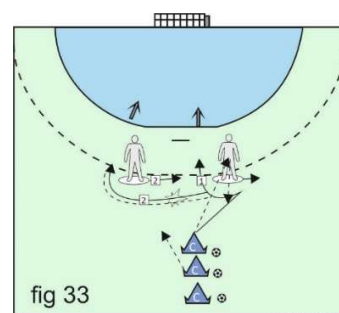


fig 33

- Stessa disposizione dell'esercizio precedente. A passa a T2, corre verso T1 e esegue un cambio di direzione senza palla verso il centro, arriva da T2, riceve la palla, esegue un secondo cambio di direzione, sempre verso il centro, e tira (fig 34).

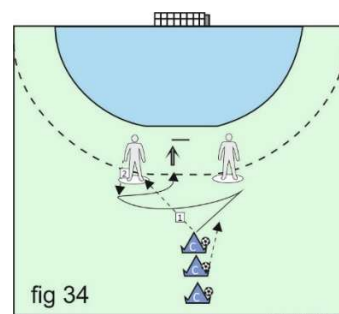


fig 34

- Ragazzi in fila al centro, due picchetti sui 14m distanti 6-7m l'uno dall'altro, T sui 9m. A passa a T, corre verso uno dei due picchetti, esegue un cambio di direzione senza palla, si dirige verso T, riceve la palla e esegue un cambio di direzione con arresto a piedi pari nella direzione voluta da T (fig 35).

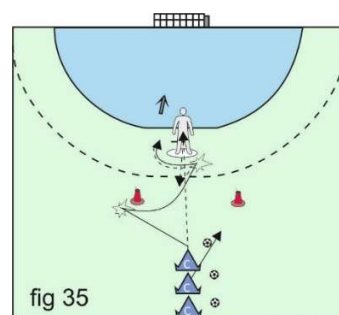


fig 35

• Modulo 4: apprendimento e sviluppo della tattica individuale d'attacco

LA PENETRAZIONE

L'azione tecnica denominata "penetrazione" non è altro che la traiettoria di spostamento eseguita dal giocatore con la palla, sia partendo dal proprio posto specifico sia partendo al di fuori di esso, per ricercare il caricamento più opportuno per eseguire un passaggio o un tiro in porta.

Gli obiettivi che si prefigge una giusta esecuzione tecnica della penetrazione, sono i seguenti:

- 1 - impegnare costantemente la difesa;
- 2 - creare un varco nella difesa per concludere con un tiro;
- 3 - superare un avversario diretto in un'azione di uno contro uno;
- 4 - provocare e permettere l'apertura di un varco in un'altra parte della difesa;
- 5 - attirare su di sé più di un avversario per realizzare una superiorità numerica.

Conseguentemente agli obiettivi che la penetrazione come gesto tecnico si prefigge, deriva la sua trasformazione in elemento di tattica individuale nelle prime tre utilizzazioni sopra elencate, e come elemento di tattica di gruppo nelle altre due.

Aspetti tecnico – tattici

▪ Esecuzione

L'attaccante inizia il suo spostamento senza la palla per richiamare su di sé l'attenzione del difensore e conseguentemente, dopo aver effettuato la ricezione, con un cambio di ritmo, incrementa la sua velocità di spostamento, proseguendo nella direzione prescelta con il preciso scopo di minacciare la porta avversaria. Nella prima parte del movimento, quella eseguita senza il possesso della palla, il giocatore ha anche la possibilità di compiere uno smarcamento o un cambio di direzione per liberarsi della marcatura di anticipo del difensore o per occupare uno spazio libero dove rendere più efficace la sua azione offensiva.

Nella seconda parte, dopo la ricezione, egli deve concentrare la propria attenzione sulle diverse velocità con cui procedere in direzione della porta avversaria.

A questo proposito è opportuno fare alcune considerazioni sul concetto di profondità e di ampiezza.

Per "**profondità**" si intende la distanza che separa un difensore dalla linea dei 6m.

Per "**ampiezza**" si intende la larghezza della zona difensiva in cui è possibile portare l'attacco.

Per quanto concerne pertanto la velocità di spostamento che il giocatore deve utilizzare, possiamo considerare le seguenti situazioni:

- a) nello spostamento senza palla la velocità aumenta o diminuisce in relazione alla distanza che separa il giocatore dal punto in cui vuole entrare in possesso della palla e in rapporto al movimento che esegue il giocatore in possesso di palla prima di eseguire il passaggio;
- b) prima di entrare in possesso di palla la velocità deve diminuire;
- c) nel momento in cui si riceve la palla la velocità aumenta o diminuisce in rapporto alla profondità, ovvero: più vicino è l'avversario, minore deve essere la velocità; più lontana è la zona dei 6m. libera da difensori, maggiore deve essere la velocità di spostamento;
- d) dopo la ricezione della palla la velocità aumenta se si vuole sorprendere la difesa con una azione individuale; diminuisce se si vuol provocare uno sbilanciamento della difesa per attuare una collaborazione.

Esercitazioni pratiche per la tecnica

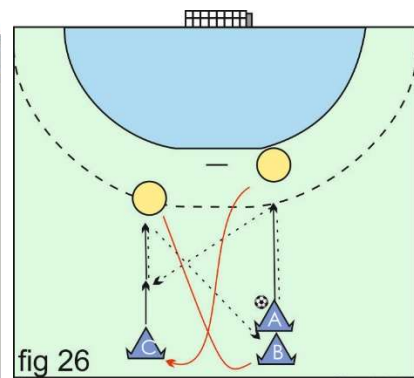
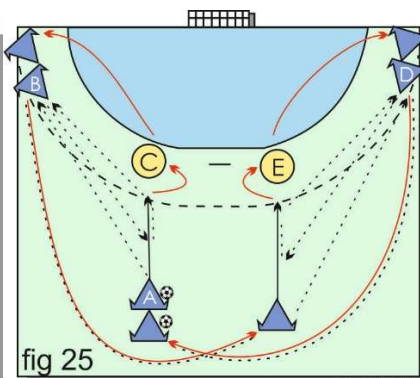
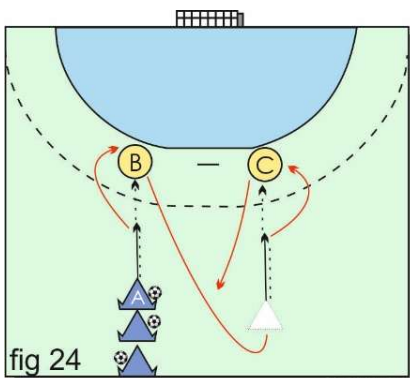
- Esercizi aventi come obiettivo l'impegno costante della difesa e il consolidamento del **concetto di profondità**.

1° esercizio

A con la palla penetra su B, gli passa la palla e va a prendere il suo posto; B si porta di fronte a C e esegue lo stesso compito (fig 24).

2° esercizio

A passa e riceve da B, penetra su C, passa nuovamente a B e prende il posto di C. B con la palla si porta di fronte ad E per eseguire lo stesso esercizio con D ed E. C dopo aver svolto la funzione di difensore si porta dietro la fila di B (fig 25).



3° esercizio

Due difensori in posizione statica, uno sui 6m. e uno sui 9m.

Tre attaccanti A, B e C eseguono penetrazioni e passaggi cambiandosi di posto e coordinando la velocità di spostamento con la distanza del difensore (fig 26).

4° esercizio

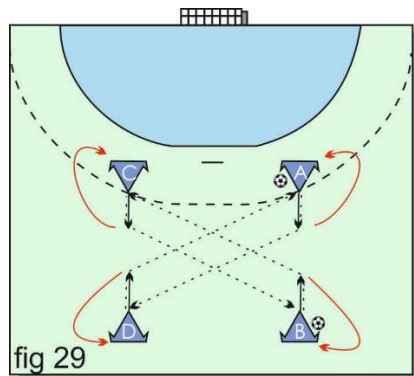
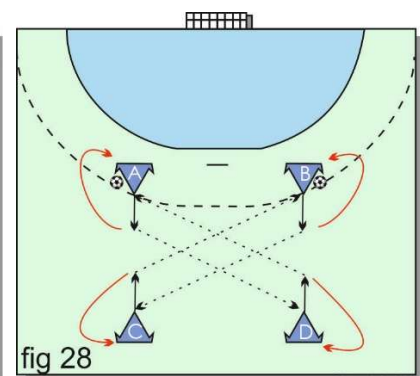
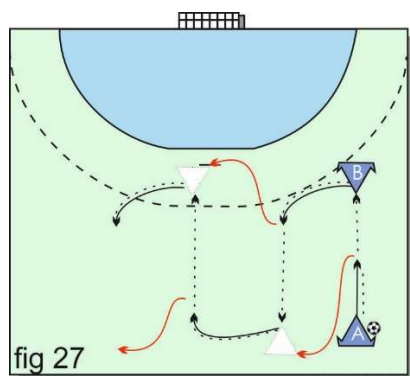
A coppie di fronte: A penetra con traiettoria rettilinea e passa la palla a B che a sua volta penetra con traiettoria circolare, mentre A indietreggia simulando il controllo difensivo. Così di seguito spostandosi lateralmente in un senso e nell'altro (fig. 27).

5° esercizio

Gruppi di 4 giocatori: A e B penetrano contemporaneamente con traiettoria rettilinea e passano rispettivamente a C e D per poi indietreggiare controllando la penetrazione di C e D. Così di seguito. lo stesso con cambio di posto fra A e B dopo passaggio (fig 28).

6° esercizio

Come l'esercizio precedente, ma A e B partono di fronte e devono coordinare la velocità e la profondità della loro penetrazione prima di passare rispettivamente a D e C (fig 29).



7° esercizio

Come l'esercizio precedente, ma A e B passano rispettivamente a C e D. Lo stesso con cambio di posto fra A e B dopo il passaggio (fig 30).

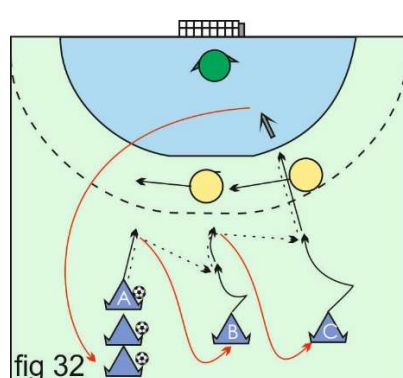
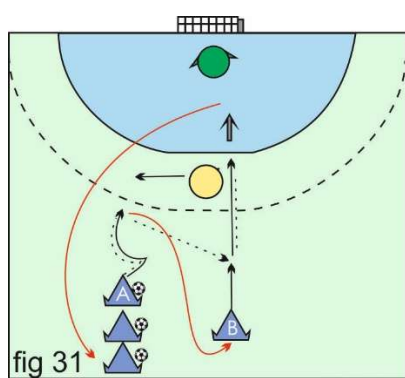
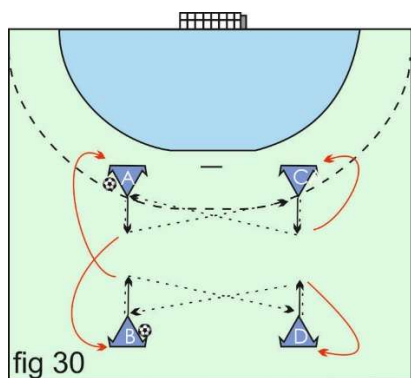
- Esercizi aventi come obiettivo la capacità di sfruttare un varco nella difesa e il consolidamento del concetto di ampiezza.

1° esercizio

A con un cambio di direzione penetra richiamando su di sé C. A passa a B che, liberato, può andare al tiro (fig 31).

2° esercizio

Come l'esercizio precedente, ma con tre attaccanti e due difensori. A penetra e passa a B che penetrando con rincorsa circolare attrae il difensore D, creando lo spazio per la conclusione all'attaccante C, il quale riceve in corsa e cerca di sorprendere l'intervento di E (fig 32).



3° esercizio

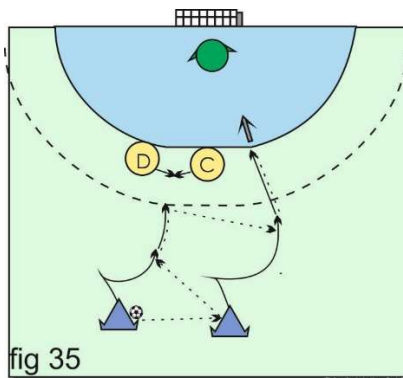
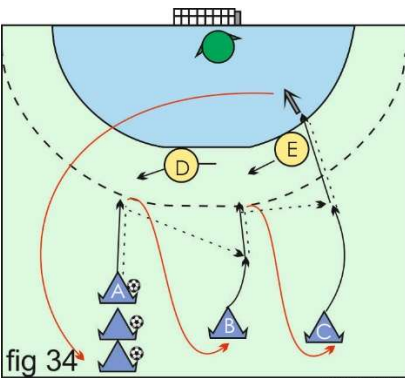
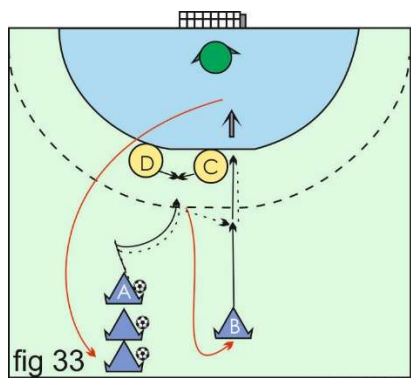
Come l'esercizio precedente, ma ora A richiama su di sé il difensore D; B richiama E, e C dopo una penetrazione rettilinea va al tiro (fig 33).

4° esercizio

Due attaccanti contro due difensori, A penetrando richiama su di sé entrambi i difensori C e D per poi passare a B che, liberato, può andare al tiro (fig. 34).

5° esercizio

Gioco due contro due con terzino e pivot. A cerca di liberare B dalla marcatura di C per passargli la palla e metterlo in condizioni di concludere (fig 35).



IL GIOCO UNO CONTRO UNO

SVILUPPO DEL PENSIERO TATTICO ATTRAVERSO I SUOI PRINCIPI FONDAMENTALI

Lo sviluppo del pensiero tattico fondamentale avverrà progressivamente, per consentire l'acquisizione di un singolo principio fondamentale e i relativi presupposti tecnici. Secondo il principio, dal facile al difficile e dal semplice al complesso, si partirà dalla situazione più elementare (1 contro 0 con un difensore passivo) per giungere progressivamente al gioco base 4 contro 4.

L'itinerario didattico si svilupperà seguendo il seguente percorso:

- attacco 1 contro 0 con difensore passivo;
- attacco 1 contro 0 con difensore seminativo;
- attacco 2 contro 1 in senso orizzontale;
- attacco 2 contro 1 in senso verticale;
- attacco 3 contro 2 in senso orizzontale;
- attacco 3 contro 2 in senso verticale;
- attacco 2 contro 2 orizzontale;
- attacco 2 contro 2 verticale;
- attacco 3 contro 3 orizzontale;
- attacco 3 contro 3 verticale;
- attacco 4 contro 4.

L'acquisizione del controllo di palla, del palleggio e del tiro, ci consentiranno di avviare il ragazzo verso una serie di esercitazioni fondamentali per l'accesso al gioco organizzato.

Queste attività, che possono essere definite esercitazioni fondamentali, hanno come caratteristica comune la presenza (passiva, semi attiva, o attiva) di un avversario, indispensabile per l'esecuzione del lavoro situazionale.

Il lavoro situazionale non è altro che la traduzione pratica, sul campo, di ciò che generalmente si chiama tattica.

• Obiettivo

Alla fine di questa prima fase d'apprendimento, l'obiettivo prevalente da perseguire è la conoscenza e la padronanza dei principi tattici elementari d'attacco e di difesa da parte di tutti i giocatori. Questo per quanto riguarda sia la tattica individuale sia quella di gruppo.

Nell'ambito della tattica individuale l'obiettivo da raggiungere deve essere quello di far sì che i giocatori siano in grado di utilizzare la tecnica come strumento efficace per realizzare il pensiero tattico individuale.

Per esempio: l'elemento tecnico del cambio di direzione deve essere lo strumento di risposta a un adattamento, che un difensore ha compiuto, in seguito al primo tentativo di attacco di un avversario, portato mediante una penetrazione a destra o a sinistra dello stesso difensore. Questo principio vale anche per tutti gli altri elementi tecnici quando hanno un utilizzo tattico.

Per quanto concerne la tattica collettiva l'obiettivo da raggiungere è che ogni giocatore entri in possesso degli elementi che sono considerati basilari e su cui si costruisce il gioco di squadra. In modo particolare di riuscire a creare la situazione tattica di base, 2 contro 1, partendo dalla situazione base del 2 contro 2. Il 2 contro 1 deve essere inteso sia in forma orizzontale, con due giocatori esterni, sia in senso verticale, con un giocatore esterno e uno interno (pivot).

L'inizio dell'apprendimento tattico collettivo deve avvenire mediante l'uso di esercitazioni, in campo, definite situazioni o giochi-problema, il cui grado di difficoltà deve essere legato, nella stessa misura, sia all'età cronologica del giocatore che al suo livello di sviluppo del gioco della pallamano.

Queste situazioni-problema devono essere introdotte già nella prima fase dell'apprendimento, quella riguardante

l'avviamento, mediante giochi mirati nei quali siano presenti elementi tecnici specifici del gioco come: Il tiro, il palleggio e il passaggio, dove le soluzioni rimangono collegate all'esecuzione del gesto tecnico stesso.

Per esempio: un ragazzo avanza in palleggio sulle linee che definiscono il campo di pallavolo, quando si trova nel punto d'incontro di due di esse, egli può scegliere, indifferentemente, di continuare, in palleggio, su un'altra riga, ma se una delle due righe è già impegnata da un altro compagno, è evidente che egli deve scegliere quella libera. Questo esempio chiarisce come un problema elementare come quello esposto, con due soluzioni A e B, venga risolto da giocatore stesso senza ricorrere all'aiuto di un compagno, sempre nell'ambito dell'esecuzione dello stesso gesto tecnico.

La pallamano non è un gioco semplice. Il grado di complessità è legato in primo luogo sia alle regole che riguardano il controllo di palla, che nella pallamano sono meno vincolanti di altre discipline sportive (l'azione che caratterizza il nostro gioco è quella dei sette passi, utilizzando un solo palleggio è possibile eseguire tre passi-un palleggio-tre passi, il settimo passo sarebbe quello utilizzato nel momento del palleggio), sia quella riguardante il rapporto tra giocatori avversari. In secondo luogo il numero di giocatori di campo: la presenza di 6 giocatori, sul terreno di gioco comporta che tra di essi si rendano possibili un numero estremamente elevato di interazioni e quindi di soluzioni di gioco, a cui è difficile accedere adottando esclusivamente, in fase di apprendimento, il metodo globale.

Pertanto è indispensabile utilizzare dei metodi di insegnamento, vedi il metodo analitico, che consentono all'istruttore di intervenire su dei parametri quali: durata, tempo, ritmo, struttura, ecc., per ridurre le difficoltà dell'esercizio e renderlo accessibile al ragazzo.

È importante avere sempre presente che, se una esercitazione non risulta accessibile a chi la intraprende, vengono a mancare due aspetti fondamentali propri di ogni singolo esercizio e cioè: la motivazione all'apprendimento, per quel che riguarda l'aspetto psicologico, e il rendimento, dal punto di vista pratico.

Se il rendimento di un esercizio è basso significa che quella determinata esercitazione ha un grado di difficoltà troppo elevato rispetto al livello di maturazione del gioco di chi la sta intraprendendo. Questo comporta una perdita di motivazione e quindi, in molti casi a un precoce abbandono del gioco della pallamano.

Ogni istruttore si deve assicurare, costantemente che i ragazzi per prima cosa si divertano e poi che provino soddisfazione in ciò che stanno facendo.

L'obiettivo principale di questa parte del lavoro è quello di fornire all'operatore i mezzi per portare il ragazzo, alla fine di questo ciclo, a un'ampia conoscenza e padronanza dei processi del gioco della pallamano e a un bagaglio tecnico estremamente completo.

SITUAZIONE DI GIOCO 1 CONTRO 1 CON DIFENSORE PASSIVO

Quando un oggetto occupa uno spazio, la sua sola presenza fisica suddivide lo spazio circostante in quattro zone in rapporto a due rette ortogonali che lo attraversano e che permettono di individuare 4 spazi:

- destro
- sinistro
- avanti
- dietro

In questa prima fase, la presenza in campo di un difensore ha come scopo quello di visualizzare la suddivisione spaziale legata sia alla sua presenza, sia alla presenza delle linee del campo e, successivamente, della zona del campo.

• Obiettivo

Tirare in porta con la presenza passiva di un difensore

Principio da rispettare

Per portarsi in zona di tiro non si deve attaccare in direzione dell'avversario, ma a destra o a sinistra di quest'ultimo.

Il palleggio

Per affrontare questa situazione è necessario utilizzare l'elemento tecnico del palleggio per potersi spostare sul terreno di gioco. Nelle prime fasi non è determinante che il ragazzo disponga già di un elevato controllo del palleggio, è necessario, comunque, che contemporaneamente a queste esercitazioni, l'istruttore programmi una notevole quantità di lavoro sul palleggio.

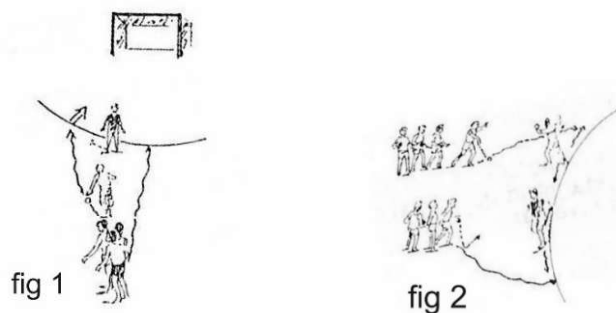
Proposte operative:

➤ I ragazzi disposti in fila, di fronte alla porta, nella zona centrale del campo, con una palla ciascuno. L'istruttore è di fronte a loro vicino alla riga dei 9m. A turno i ragazzi vanno a tirare passando, indifferentemente, a destra o a sinistra dell'istruttore (fig 1).

Variante: come sopra, variando la posizione rispetto alla porta.

➤ Ragazzi disposti su due file, nelle zone dei terzini; un istruttore davanti a ogni fila. Quando i ragazzi vanno a tirare, l'istruttore si sposta lateralmente a destra e a sinistra. I ragazzi devono ricercare in ogni caso l'entrata a fianco di quest'ultimo anche se in movimento (fig 2).

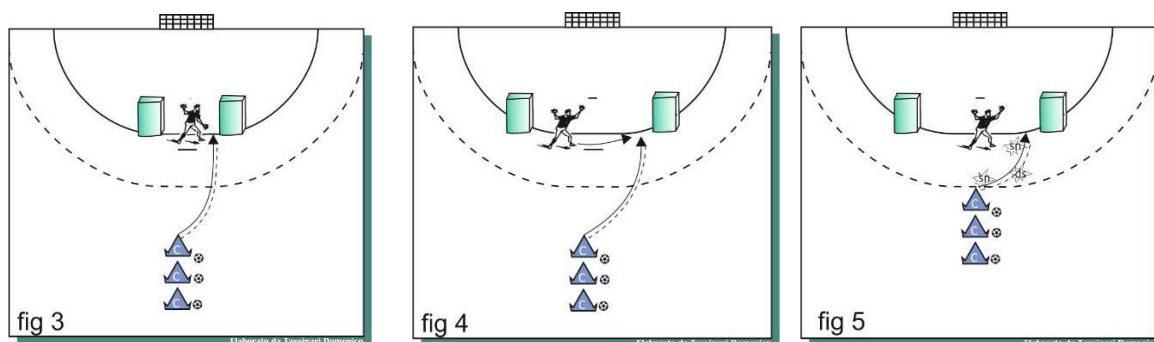
Obiettivo: porre il ragazzo davanti ha due soluzioni, A e B, destra e sinistra, e scegliere quella resa disponibile dalle indicazioni istruttore.



➤ Ragazzi disposti in riga nella zona centrale del campo, Due materassi, di 2 m. per 1m., disposti in verticale sugli 8m e distanti 4-5 m. l'uno dall'altro. L'istruttore in mezzo a braccia aperte. Quando quest'ultimo abbassa un braccio il giocatore, che sta aspettando in palleggio, parte e va a tirare nello spazio libero (fig 3).

Obiettivo: migliorare la scelta del tempo e della velocità di esecuzione.

➤ Disposizione come l'esercizio precedente, ma con i materassi a 5-6m di distanza. Istruttore posto vicino a uno dei materassi. Al segnale l'istruttore si sposta lateralmente. Il ragazzo deve andare a tirare passando tra il materasso e l'istruttore, dalla parte opposta da dove quest'ultimo è partito e prima che egli riesca a chiudere lo spazio necessario per passare (fig 4).



Variante: in una fase successiva si può organizzare l'esercizio sotto forma di gara per renderlo più stimolante. Si permette all'attaccante la prerogativa dell'inizio del gioco, partendo da 10-11 m. e utilizzando solo i tre passi per il tiro. La gara consiste nel vedere quante volte l'attaccante riesce a passare e quante volte il difensore riesce a impedirlo (fig 5).

Indicazioni metodologiche

Dal punto di vista metodologico, per proporre situazioni con difficoltà crescente, si deve tener conto:

- partenza da fermo, con palla in mano, e esecuzione dei passi finali e del tiro;
- palleggio sul posto, interruzione del palleggio, partenza con il piede opposto al braccio di tiro, tre passi e tiro;
- partenza in palleggio, interromperlo verso gli 11 m, tre passi finali e tiro;
- partenza con tre passi, un palleggio, tre passi finali e tiro;
- passaggio dell'istruttore posto davanti, eseguire il primo appoggio dopo la ricezione sul piede corrispondente al braccio di tiro, poi tre passi finali e tiro;
- passaggio dell'istruttore posto lateralmente, dopo la ricezione eseguire il primo appoggio sul piede corrispondente al braccio di tiro, poi tre passi finali e tiro.

N.B. - Durante questa serie di esecuzioni si possono dare le prime indicazioni sulle traiettorie e sugli spostamenti. È bene sottolineare la maggiore efficacia dello spostamento a semicerchio rispetto a quello diretto o in diagonale nella ricerca dello spazio di penetrazione.

Precisazione:

quando l'istruttore si rende conto che gli allievi non hanno più problemi con la struttura dell'esercizio e dimostrano sicurezza nell'esecuzione, deve riportare la loro attenzione sulla porta evidenziando l'importanza della precisione nelle azioni di tiro. Allo scopo si possono utilizzare dei piccoli attrezzi, palle mediche di ogni dimensione posate sulla linea di porta appese alla traversa, o suddividere la porta in nove settori o altre soluzioni dettate dalla propria fantasia, come espedienti per migliorare i meccanismi di precisione di tiro.

Spazio avanti e spazio dietro

Sinora abbiamo fatto riferimento agli spazi laterali (destro e sinistro) determinati dalla presenza del difensore mentre nella fase immediatamente successiva si deve introdurre il concetto di spazio *avanti* e *dietro*. L'importanza di questi ultimi è data dal fatto che essi si identificano con le zone di gioco rispettivamente: dei giocatori esterni, terzini e ali, e del giocatore "interno", ovvero il pivot, in riferimento alle tre zone d'azione, centro, destra e sinistra.

Spazio dietro: il più importante

Tra questi due spazi esiste un rapporto di priorità, che non esiste tra i due precedenti. Quando un giocatore, libero, occupa lo spazio dietro deve avere precedenza di passaggio rispetto a uno, sempre libero, ma che occupa uno spazio avanti. L'assunzione di questo principio non è arbitraria, ma è dovuta alla constatazione che un giocatore quando si trova libero, in possesso di palla dietro la difesa, fa sì che questa sia battuta. Cosa non vera quando è libero un attaccante in uno spazio avanti. L'esercitazione al rispetto di questa regola, fondamentale per l'efficacia del gioco, deve essere precoce e, soprattutto sempre presente nelle fasi di apprendimento. Il ragazzo che non è abituato a attuare questo principio condiziona la sua squadra a giocare, in molte situazioni, con un giocatore in meno, e per l'appunto il più pericoloso.

Precisazioni:

Nell'educare a questa situazione si devono considerare due aspetti legati ai diversi compiti dei ruoli, rispettivamente, del giocatore esterno e interno. Il giocatore esterno, quando è in possesso di palla, deve essere abituato a riconoscere il pivot libero nella sua zona per potergli passare la palla. Il giocatore interno deve essere consapevole che deve tirare in porta, quando è in possesso di palla. L'apprendimento al tiro dalla posizione del pivot è di più facile accesso che non dalle altre posizioni.

La richiesta tecnica è molto limitata, non esistono infatti esigenze di passi, penetrazioni, visione di gioco. Il dover decidere continuamente tra due soluzioni fondamentali la cui esistenza è presente negli altri ruoli, tirare o passare la palla. Il pivot deve sempre cercare di tirare.

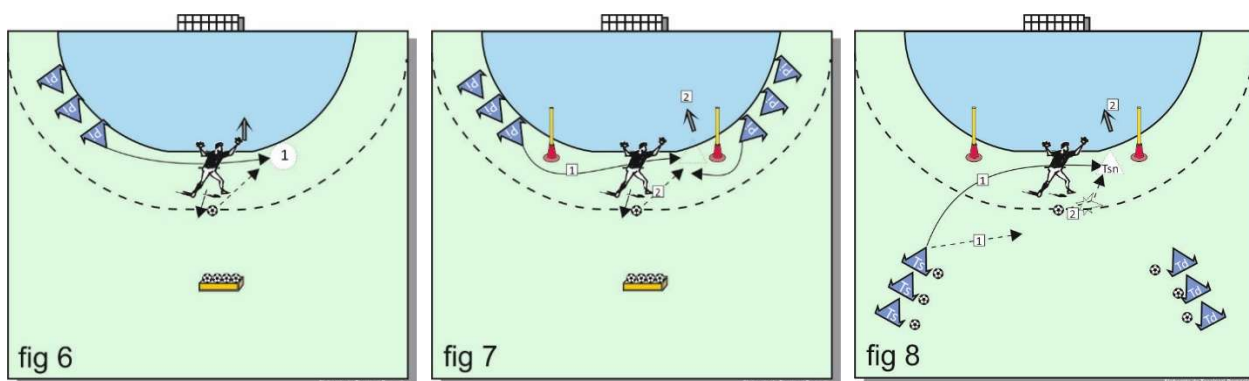
Modalità di esecuzione

L'allenamento del giocatore esterno al passaggio verso il pivot, richiede l'esecuzione di un collegamento tra due giocatori, quando questo elemento non è stato ancora adeguatamente trattato. Questo non deve creare problemi in quanto il passaggio richiesto viene effettuato da una distanza ravvicinata, da una posizione frontale e con il difensore passivo, in condizioni facilitate. Inizialmente si possono tollerare anche passaggi tecnicamente non corretti purché l'obiettivo sia raggiunto, è questo il caso di un passaggio a due mani.

Proposte operative

Obiettivo: convincere il ragazzo che uno spazio dietro libero deve sempre essere occupato.

- Ragazzi in fila sulla linea dei 6m, un istruttore, anch'esso sui 6m in corrispondenza della linea del rigore, un carrello di palloni a disposizione del secondo istruttore. Tutte le volte che l'istruttore, che funge da difensore, si sposta in avanti lasciando libera la zona dietro, un ragazzo si inserisce dentro e va al tiro dopo aver ricevuto la palla passata dall'altro istruttore (fig 6).
- Come l'esercizio precedente, ma con i ragazzi divisi in due file una a destra e una a sinistra. La zona dove si devono inserire i ragazzi, può essere limitata con degli oggetti; materassi, picchetti, coni, ecc. con lo scopo di evidenziare fisicamente lo spazio da utilizzare (fig 7).
- Come l'esercizio precedente. Le file dei ragazzi sono nelle posizioni dei terzini con una palla a testa. Quando l'istruttore, posto sui 6m, si porta in avanti, il ragazzo passa la palla al secondo istruttore per poi riceverla indietro e tirare dopo essersi inserito nello spazio dietro (fig 8).



Indicazioni metodologiche

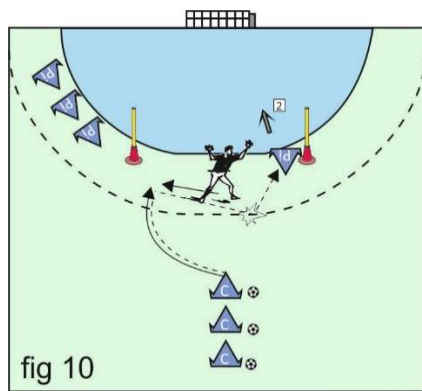
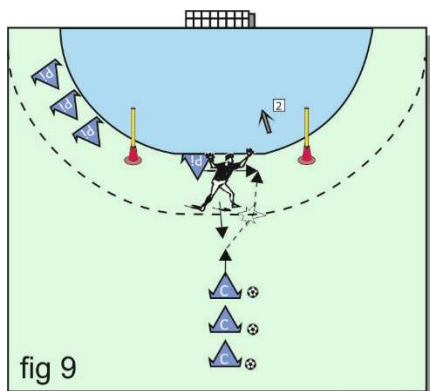
Nell'inserimento nello spazio dietro di un giocatore, cioè nella posizione di pivot, è bene seguire le seguenti indicazioni:

- inizialmente, quando un ragazzo tira dalla posizione di pivot, non si deve preoccupare tanto della tecnica quanto a non commettere infrazione di area. Quando avrà preso confidenza con gli spazi ridotti, nei quali è costretto a muoversi, e a rispettare la linea dell'area, solo allora si potrà intervenire in maniera più precisa sulle correzioni tecniche;
- tirare rispettando lo stesso senso dell'inserimento;
- tirare nel senso opposto di quello dell'inserimento dopo aver eseguito un giro su sé stessi nel momento in cui si riceve la palla;
- al posto dei materassi o dei picchetti mettere dei difensori con il compito di contrastare l'inserimento;
- come sopra, ma con i difensori che hanno il compito di contrastare sia l'inserimento che il tiro.

Proposte operative

- Una metà dei ragazzi in fila, con una palla, di fronte alla porta nella posizione centrale del campo, l'altra metà in fila sui 6m spostati lateralmente. Un giocatore sui 6m, in corrispondenza della linea dei 7m dietro all'istruttore che è posto in prossimità della linea del rigore. I giocatori con la palla avanzano o in palleggio o con i soli tre passi verso la porta. L'istruttore esce sui 9m. mentre il pivot si sposta lateralmente vicino a uno dei due picchetti per ricevere la palla dal compagno e tirare (fig 9).

- Come l'esercizio precedente, ma con l'attaccante che esegue le traiettorie di attacco nella fase precedente: inserimenti a destra e a sinistra del difensore. Il pivot non si pone dietro al difensore, ma a destra e a sinistra di quest'ultimo vicino ai picchetti. L'attaccante attacca sempre dalla parte opposta alla posizione del pivot (fig 10).

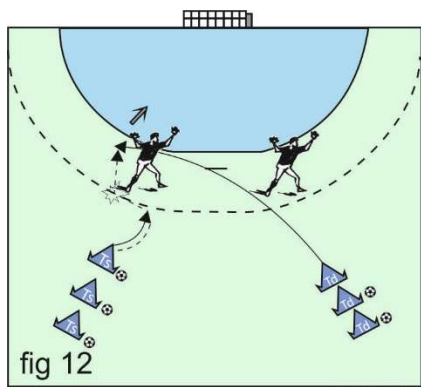
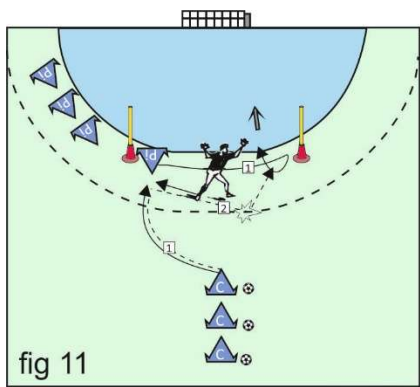


- Come l'esercizio precedente, ma con l'attaccante che penetra sempre dallo stesso lato del pivot. Quest'ultimo, nel momento in cui l'istruttore esce, si sposta sempre dalla parte opposta (fig 11).

Scopo: occupazione di uno spazio interno partendo da una posizione esterna.

- Due file di giocatori nelle posizioni dei terzini. Il primo di una fila senza palla. Quello senza palla si porta nello spazio dietro in diagonale e riceve dal compagno posto di fronte. Chi ha effettuato il passaggio parte, a sua volta in diagonale per inserirsi (fig 12).

Esempio di esercizio con struttura complessa e azioni a catena.



Indicazioni metodologiche

Quando i ragazzi avranno compreso i meccanismi si potranno strutturare degli esercizi tali da creare situazioni sempre diverse, allo scopo anche di stimolare e vivacizzare le sedute.

La complessità delle situazioni e delle richieste tecniche dovranno chiaramente essere adeguate alle capacità dei ragazzi. Pertanto si creano le seguenti situazioni:

- limitare la lunghezza dei passaggi ponendo il giocatore esterno sulla linea dei 9m;
- utilizzare all'inizio il passaggio schiacciato, anche a due mani, essendo più facile sia per chi lo esegue sia per chi lo riceve;
- inserire gradualmente i passaggi particolari per il pivot; a esempio il passaggio cinturato o quello sopra la testa;
- rendere la presenza del difensore sempre più attivo; richiedere azioni sempre più tecniche;
- girarsi;
- dopo avere ricevuto la palla, fare una finta dalla parte opposta a quella del tiro.

SITUAZIONE DI GIOCO 1 CONTRO 1 CON DIFENSORE SEMIATTIVO

Quando il ragazzo ha assimilato il lavoro precedente e quindi è in grado di riconoscere e utilizzare gli spazi (destro, sinistro, avanti e dietro), e l'apprendimento dei gesti tecnici del palleggio e del tiro, sia in doppio appoggio che in elevazione con tre passi, sia da fermo che con partenza in palleggio, sono a uno stadio avanzato, si può passare alla fase successiva. In questa fase il difensore non ha più il compito di determinare, con la sua presenza, una suddivisione spaziale, ma diventando semi attivo non ha la funzione di ostacolare, fermare o difendere le azioni dell'attaccante, ma semplicemente di simulare le reazioni del difensore allorché l'attaccante compie un'azione offensiva.

A ogni azione corrisponde una reazione

È importante, in questa fase, che il ragazzo prenda coscienza che ogni sua azione, se correttamente eseguita, comporta una reazione della difesa. A seconda che questa reazione sia positiva (il difensore neutralizza l'azione dell'attaccante) o negativa (il difensore non riesce a neutralizzare l'azione dell'attaccante) si richiede che chi esegue l'attacco, affinché sia efficace, sia in grado di osservare e analizzare il tipo di reazione. Nel caso che questa sia stata positiva l'attaccante deve effettuare una seconda azione, diversa dalla prima, per continuare l'attacco in maniera efficace; nel caso che sia stata negativa l'attaccante deve continuare l'azione già iniziata.

Obiettivo

In questa fase il giocatore deve iniziare ad acquisire i primi elementi di tattica individuale mediante l'elaborazione di strategie molto elementari. L'abitudine del ragazzo a risolvere problemi elementari, con due soluzioni A e B, è fondamentale allo scopo. Il difensore mediante un'azione calibrata e intelligente deve determinare il verificarsi delle diverse soluzioni. Pertanto sarebbe opportuno che questo ruolo, all'inizio, fosse occupato dall'istruttore.

Elementi tecnici: il cambio di direzione

Per raggiungere gli obiettivi di questa fase il ragazzo deve essere in grado di effettuare il cambio di direzione inizialmente in palleggio e successivamente senza la palla. L'introduzione e l'utilizzazione di questo elemento tecnico dovrebbe essere percepita dal giocatore, al fine di motivare adeguatamente il lavoro tecnico, come un'esigenza a lui necessaria per poter realizzare positivamente i suoi piani tattici. A questo punto, le esercitazioni relative al cambio di direzione, dal punto di vista tecnico, devono entrare in maniera preponderante nell'ambito della seduta di allenamento. Contestualmente è opportuno ridurre gradualmente il lavoro riservato al palleggio e alla sensibilizzazione della palla.

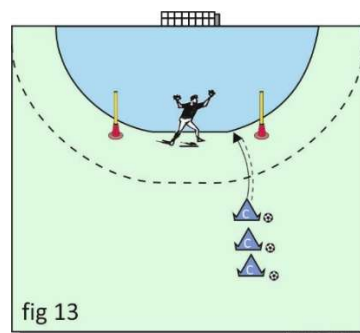
Definizione delle situazioni

Riprendendo il lavoro della fase precedente, con difensore semi attivo, si verificheranno le seguenti situazioni:

Situazione 1

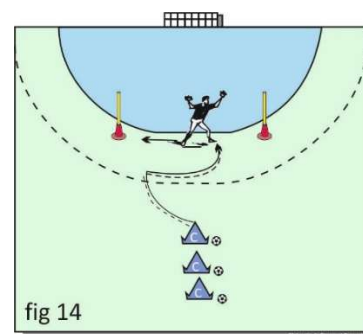
Il difensore sui 6-7m, attaccante in possesso di palla, posto di fronte a 3-4m dal difensore.

L'attaccante esegue una penetrazione a destra o a sinistra del difensore. Se il difensore rimane fermo, l'attaccante va al tiro proseguendo l'azione iniziata nella stessa direzione (fig 13).



Situazione 2

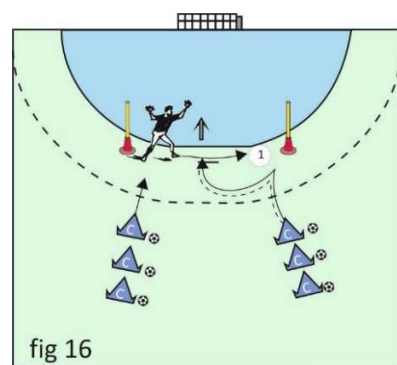
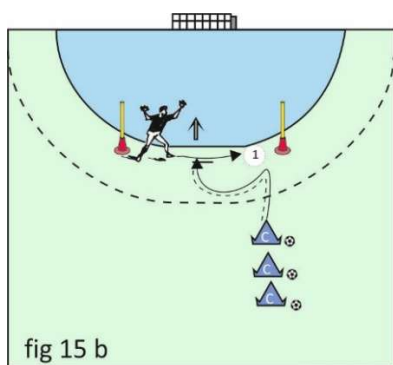
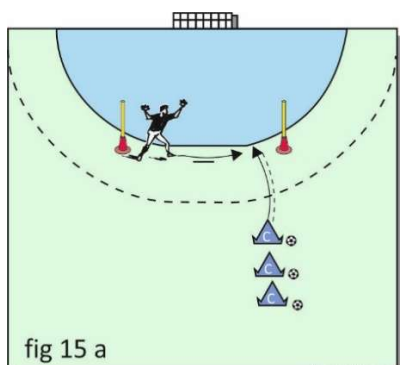
Giocatori disposti come nell'esercizio precedente. L'attaccante esegue una penetrazione a destra o a sinistra del difensore: se il difensore si sposta ponendosi sulla traiettoria di corsa dell'attaccante quest'ultimo, mediante un cambio di direzione, va al tiro continuando l'attacco in una direzione diversa da quella iniziale (fig 14).



Queste sono le due situazioni di base. Su di esse si deve lavorare con molta attenzione e per molto tempo. È bene ricordare che esse non sono delle semplici esercitazioni, ma delle situazioni fondamentali la cui conoscenza, dominio e controllo, sono di estrema importanza per accedere agli stadi successivi dell'apprendimento tattico. La scarsa considerazione dei principi in esse contenuti comporterà, in seguito, un ritorno obbligato a questo stadio per avere un attacco sempre efficace e controllato.

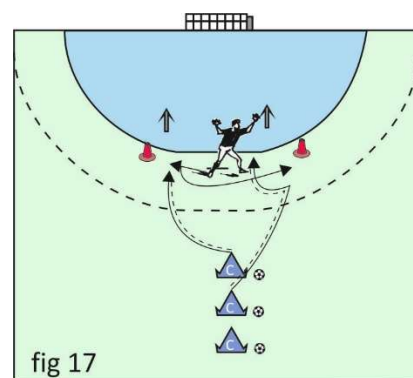
Esercitazioni - Esercizi con difficoltà ridotta

- Due picchetti vicino alla linea dei 9m, 4-5 m distanti l'uno dall'altro, l'istruttore vicino a uno di essi. I ragazzi in fila, con una palla, quasi in corrispondenza dell'altro picchetto. Essi partono in palleggio, per andare a tirare, nella zona tra l'istruttore e il picchetto corrispondente. Se l'istruttore rimane fermo il ragazzo prosegue dritto (fig 15 a). Se l'istruttore si sposta sulla traiettoria il ragazzo cambia direzione e entra dalla parte opposta (fig 15 b).
- Come l'esercizio precedente, ma con due file di giocatori in corrispondenza dei due pacchetti. Parte sempre il primo della fila opposta alla posizione dell'istruttore. Se l'istruttore non si sposta parte un altro della stessa fila (fig 16).



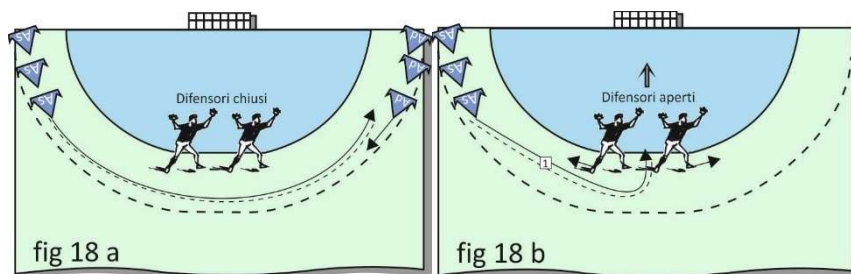
Ricerca dello spazio di attacco

- Ragazzi in fila di fronte alla porta nella zona centrale del campo con una palla a testa. L'istruttore sulla linea del rigore. I ragazzi partono in palleggio attaccando a destra o a sinistra dell'istruttore per andare a tirare. Quest'ultimo, a seconda che si porti o meno sulla sua traiettoria, condiziona il ragazzo a proseguire dritto o andare dalla parte opposta. Fare uso del cambio di direzione per risolvere la seconda soluzione (fig 17).



Esercitazioni - Problema con due soluzioni (A o B)

Giocatori con palla in fila nella posizione di ala sulla linea dei 9m. Due istruttori sui 6m nella zona centrale. I ragazzi partono in palleggio lungo dai 9m, quando arrivano all'altezza degli istruttori, a seconda che essi aprono o meno uno spazio tra loro, vanno al tiro tra di essi o proseguono in palleggio (fig 18 a e b).

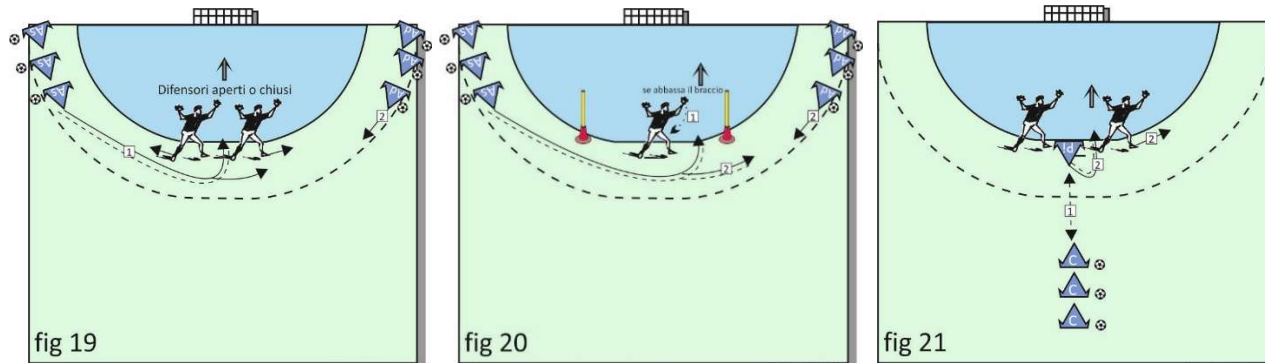


- Come l'esercizio precedente, ma con i giocatori divisi in due file nelle posizioni di ala. Partono alternativamente un giocatore di una fila e dell'altra (fig 19).

Variante: l'istruttore al centro di due picchetti distanti 4-5m, posti sempre nella zona centrale, con le braccia aperte. Quando i ragazzi arrivano davanti all'istruttore possono:

- continuare in palleggio se le braccia sono entrambe in fuori;
- tirare entrando nello spazio corrispondente al braccio abbassato (fig 20).

- Due istruttori sulla linea dei 6m, uno vicino all'altro, un giocatore tra loro con il dorso alla porta. Il resto dei ragazzi in fila davanti a loro con la palla. Il primo della fila passa al giocatore sui 6m, questi deve:
 - ritornare la palla se i due istruttori rimangono al loro posto;
 - tirare in porta girandosi sempre dalla parte dell'istruttore che si sposta per aprire uno spazio (fig 21).



• Modulo 5: apprendimento delle collaborazioni in attacco

INCROCIO

Viene definito “incrocio” l’azione coordinata di cambio di posto fra due o tre giocatori che, nel punto in cui le rispettive traiettorie si intersecano, si passano la palla.

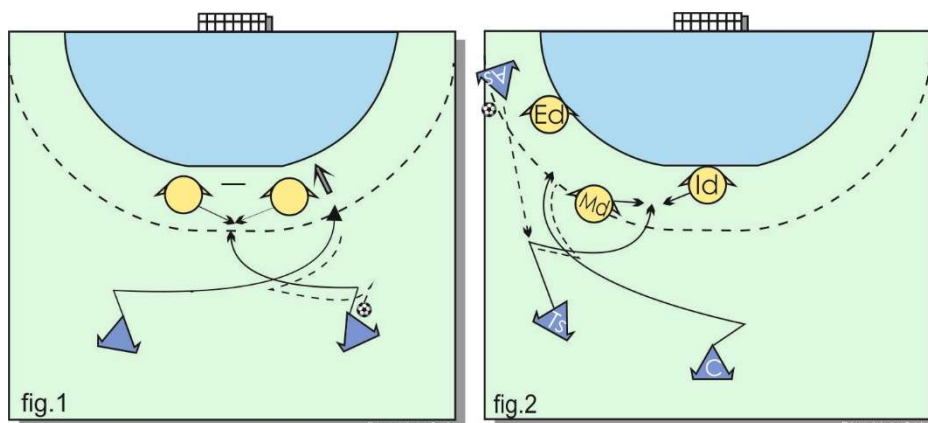
Questa azione ha l’obiettivo di richiamare su di un attaccante due difensori per poter liberare un altro attaccante che possa, proseguendo l’azione, avere la possibilità di effettuare un tiro in porta o collaborare con altri giocatori per poter concludere positivamente l’azione.

L’incrocio è una collaborazione della tattica di gruppo che viene attuata in situazione di parità numerica.

Per quanto concerne l’aspetto tecnico è opportuno puntualizzare che:

- 1) L’ “iniziatore” dell’incrocio (il giocatore in possesso della palla) deve eseguire una traiettoria circolare che gli consenta di impegnare il proprio avversario diretto e anche il difensore del compagno nella posizione adiacente che eseguirà l’incrocio (fig 1).
- 2) L’ “iniziatore” deve valutare l’ampiezza del raggio d’azione e la distanza che lo separa dal difensore.
- 3) L’attaccante che esegue l’incrocio deve:
 - agire con una buona scelta di tempo;
 - coordinare il proprio spostamento con quello dell’iniziatore;
 - cambiare il ritmo di corsa (aumentandolo) quando si avvicina al giocatore che deve passargli la palla;
 - ricevere il passaggio speciale eseguito dall’iniziatore passandogli vicino.
- 4) Sia l’iniziatore che l’attaccante che incrocia devono far *precedere la loro azione da un cambio di direzione senza palla* nella direzione opposta alla zona in cui avverrà l’incrocio e da un improvviso cambio di ritmo;
- 5) Dopo l’esecuzione dell’incrocio, qualora non fosse stato possibile concludere l’azione, gli attaccanti, che vi hanno partecipato devono cambiare reciprocamente il posto specifico d’attacco.

Una efficace attuazione dell’incrocio può essere sicuramente verificata nel caso in cui i difensori dei giocatori che si accingono a attaccare e a collaborare, agiscono su due linee difensive (fig 2).

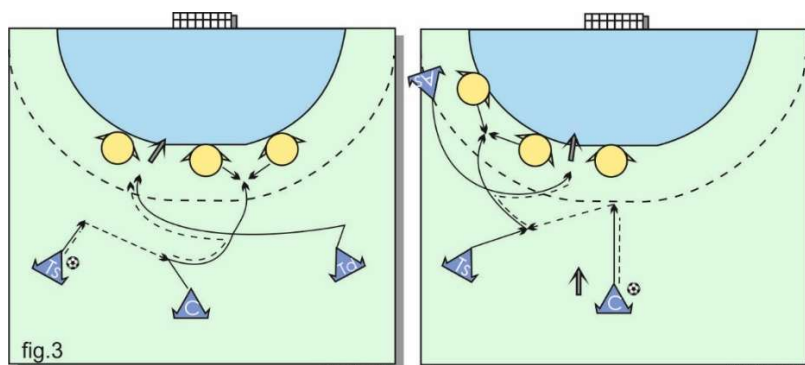


La buona riuscita di questa collaborazione tattica di gruppo è condizionata dai seguenti fattori:

- 1) L’ “iniziatore” dell’incrocio deve rendersi pericoloso nei confronti del proprio difensore, obbligandolo a un attento “controllo” o addirittura a un “intervento diretto” nei suoi confronti. Tale decisione e concretezza dell’azione difensiva può essere ottenuta, con più facilità, se l’attaccante associa alla sua penetrazione una finta di tiro.
 - 2) il giocatore che riceve il passaggio durante l’incrocio deve essere in grado di rendersi subito pericoloso (andare al tiro con un solo passo; far precedere un eventuale, successivo, passaggio da un solo passo di penetrazione con minaccia di tiro) per evitare la possibile contromossa dei difensori (cambio di avversario; scivolamento).
- L’incrocio può essere eseguito fra attaccanti della 1ª linea offensiva o fra attaccanti di linee diverse.
- Gli incroci possono essere classificati in base alla possibilità di attuazione:

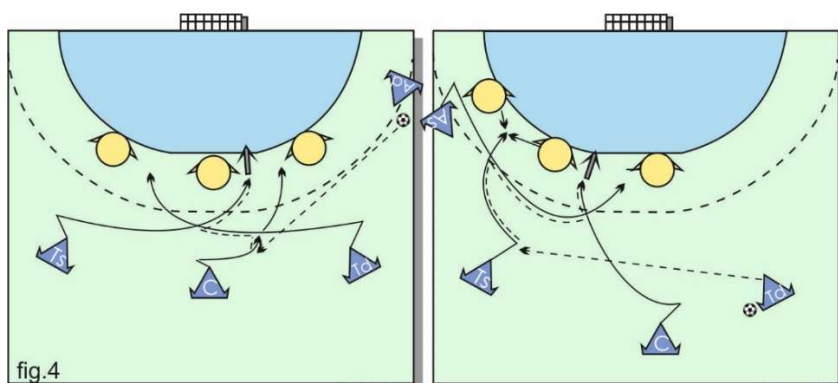
1) Incrocio semplice fra due giocatori

CN (iniziatore), riceve la palla da TS e penetra in direzione dello spazio difensivo formato dal suo avversario diretto e da quello di TD. TD incrocia dietro CN e attacca nello spazio tra i difensori di CN e TD (fig 3).



2) Incrocio semplice fra tre giocatori

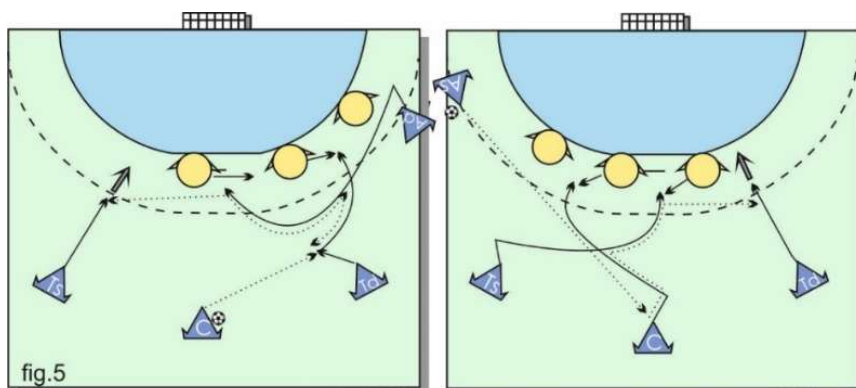
CN riceve la palla da AD e penetra in direzione dello spazio difensivo formato dal suo avversario diretto e da quello di AD. TD incrocia dietro CN e attacca nello spazio tra i difensori di CN e TS. TS incrocia con TD e attacca nuovamente nello spazio difensivo di AD e CN. Stessa esecuzione con CN, TS, AS. TD inizia l'azione di gioco (fig 4).



3) Incrocio a liberare

TD riceve la palla da CN, penetra nello spazio tra il proprio difensore e quello di TS. AD incrocia con TD e penetra nello spazio tra i difensori di TD e CN. Dopo aver impegnato entrambi i difensori passa la palla a TS che penetra per eseguire il tiro.

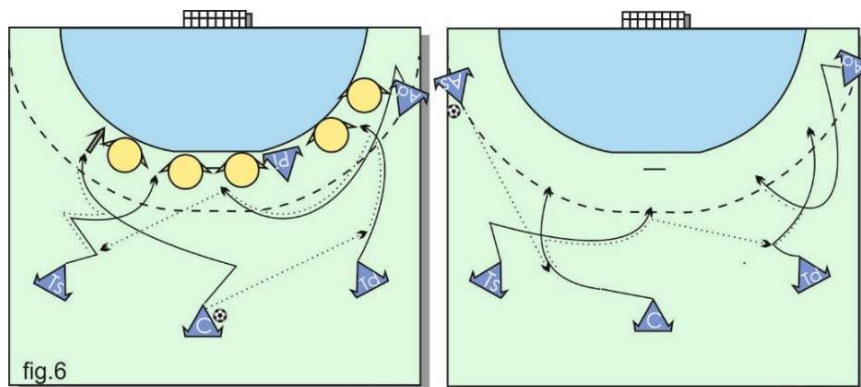
CN, dopo un cambio di direzione, penetra tra i difensori di AS e TS dopo aver ricevuto la palla da AS. TS incrocia con CN, riceve la palla da CN e penetra verso il difensore di TD. Passa la palla a TD che tira in porta (fig 5).



4) Doppio incrocio

TD riceve la palla da CN, penetra nello spazio tra il proprio difensore e quello di AD che incrocia e passa la palla a TS. TS, a sua volta, penetra nello spazio tra il proprio difensore e quello di CN, incrocia la sua traiettoria di penetrazione.

Vengono occupate tutte le posizioni esterne d'attacco. AS passa a CN che penetra verso l'esterno e incrocia con TS. TS penetra verso l'interno e passa la palla a TD. TD penetra verso l'esterno e incrocia con AD (fig 6).



Esercitazioni pratiche di tiro con incroci

1°esercizio

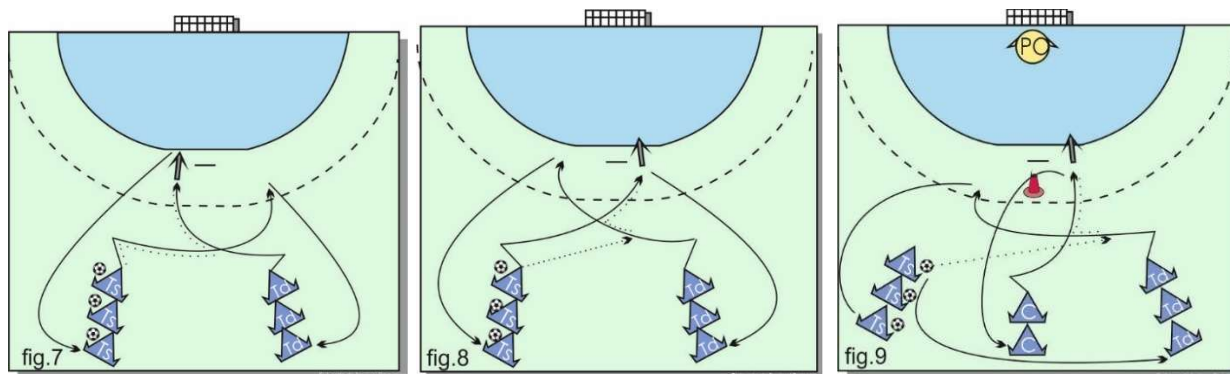
Due file di giocatori nelle posizioni di TS (con la palla) e TD. TS esegue un cambio di direzione e incrocia con TD che tira in porta (fig 7).

2°esercizio

Due file di giocatori nelle posizioni di TS (con la palla) e TD. TS passa la palla a TD che esegue un cambio di direzione senza palla, incrocia con TS e tira in porta (fig 8).

3°esercizio

Vengono occupate le posizioni di terzino destro, sinistro e centrale. TS passa la palla a TD che esegue un cambio di direzione senza palla, incrocia con CN che riceve la palla e tira in porta (fig. 9).



4°esercizio

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, tuttavia vengono occupate le posizioni di AS, TS e CN. AS passa a CN che incrocia con TS. TS riceve la palla dopo un cambio di direzione senza palla e tira in porta (fig. 10).

Esercitazioni pratiche per la circolazione della palla con in croci

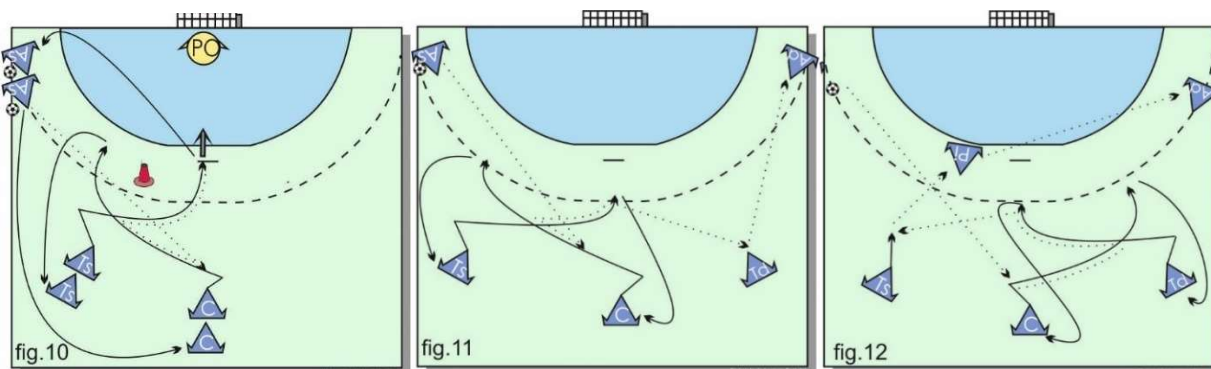
1°esercizio

Vengono occupate le posizioni di AS, TS, CN, TD, AD.

Successione dei passaggi: AS-CN-TS che incrocia-TD-AD. Stessa esecuzione dal lato opposto: AD-CN-TD che incrocia-TS-AS. (fig. 11).

2° esercizio

Successione dei passaggi: AS-CN-TD che incrocia -TS-PVT-AD. Stessa esecuzione dal lato opposto: AD-CN-TS che incrocia -TD-PVT-AS (fig. 12).



BLOCCO

Il blocco è un elemento della tattica di gruppo utilizzato per creare una situazione di gioco di superiorità numerica per concludere un'azione di gioco. Un attaccante cerca di interrompere la traiettoria di spostamento di un difensore che segue un compagno e gli impedisce di seguirlo. Può essere attuato anche nei confronti di un avversario statico, per impedirgli di spostarsi e quindi creare un varco sfruttabile dall'attacco.

Il blocco viene eseguito con lo scopo di avvantaggiare un compagno o per trarne un vantaggio personale attraverso una particolare collaborazione offensiva (blocco con uscita).

Classificazione e esecuzione tecnica dei blocchi

I blocchi possono essere eseguiti frontalmente e dorsalmente (relativamente alla posizione del giocatore che esegue il blocco nei confronti dell'avversario). Si possono distinguere diversi tipi di blocco distinti in base alla posizione assunta dall'attaccante:

- blocco laterale frontale;
- blocco laterale dorsale;
- blocco diagonale frontale;
- blocco diagonale dorsale;
- blocco dorsale e frontale con uscita.

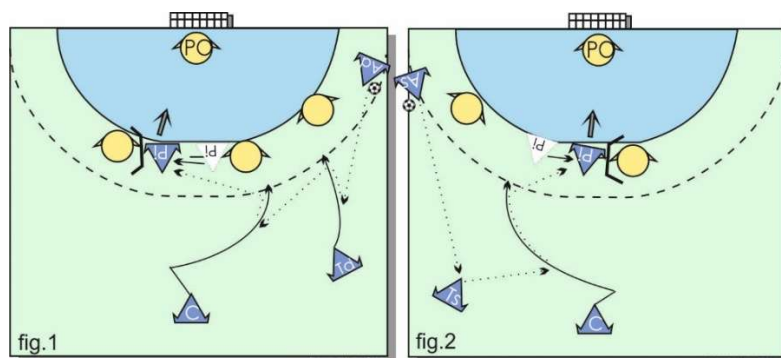
La classificazione in diagonale o laterale deriva dalla traiettoria di spostamento eseguita dal giocatore che esegue il blocco che per raggiungere la corretta posizione si muove lateralmente o diagonalmente.

Dal punto di vista tecnico l'esecuzione del blocco deve avvenire assumendo una posizione che garantisca il maggior equilibrio statico possibile.

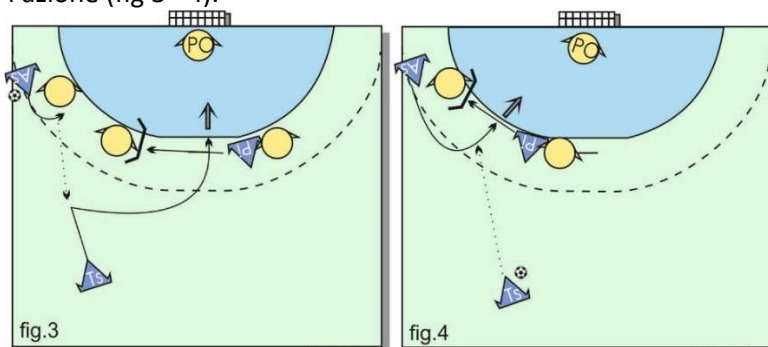
L'esecutore del blocco, pertanto, si deve porre sulla traiettoria di spostamento del difensore con le gambe leggermente piegate e divaricate o sul piano frontale o sul piano sagittale. Il busto deve essere tenuto in posizione eretta (blocco frontale) o leggermente inclinato avanti (blocco dorsale). Le braccia sono tenute semi flesse in fuori, per garantire un maggior equilibrio e non certo per intervenire con esse nell'interruzione dello spostamento del difensore (blocco frontale), o in atteggiamento tipico della ricezione (blocco dorsale).

Nei casi in cui il difensore si sposti lateralmente è preferibile eseguire un blocco laterale ostacolando lo spostamento con il petto (blocco frontale) o con il dorso (blocco dorsale).

Generalmente si esegue il blocco assumendo una posizione frontale se si vuole controllare perfettamente il difensore bloccato e si tende prevalentemente a fare in modo che un altro attaccante si avvantaggi di questa situazione. Quando il blocco viene eseguito dorsalmente, anche l'esecutore del blocco è in grado di ricevere un passaggio e quindi può partecipare, attivamente, alla conclusione dell'azione (fig 1 - 2).



Il **blocco laterale** è tipico degli attaccanti di prima linea e in particolare del giocatore che ricopre il ruolo di pivot. È infatti il pivot che durante il normale svolgimento dell'attacco cerca, utilizzando il blocco laterale, di ostacolare la difesa per consentire a un altro attaccante (sia di prima che di seconda linea) di sfruttare un varco per concludere l'azione (fig 3 - 4).



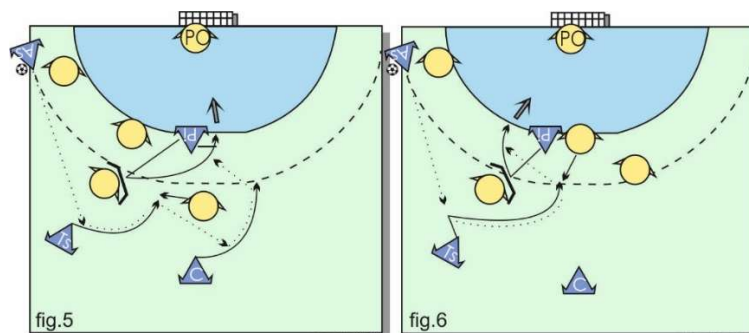
Per quanto concerne il blocco diagonale esso può essere considerato tipico degli attaccanti di seconda linea (blocco portato di fronte o di fianco al difensore (fig. 1); ma può anche essere eseguito dal pivot o dalle ali (blocco portato dietro o di fianco al difensore) (fig. 5).

Il **blocco diagonale** viene utilizzato in modo particolare nei confronti delle difese profonde e aggressive nelle quali, con questa collaborazione tattica, si cerca di neutralizzare l'intervento diretto o l'anticipo di un difensore nei confronti di un attaccante. Questo tipo di blocco, trova frequentemente applicazione nei confronti di difese miste nelle quali un attaccante viene controllato a uomo e, per poterlo liberare dalla marcatura, si esegue un blocco diagonale frontale o dorsale (fig. 4).

Il **blocco con uscita** è quel particolare tipo di blocco che viene eseguito da un attaccante di prima o seconda linea allo scopo di trarre, dalla sua esecuzione, un vantaggio personale.

Tale tipo di blocco può essere eseguito sia frontalmente (più frequente per gli attaccanti di seconda linea) che dorsalmente (più frequentemente per gli attaccanti di prima linea).

Nelle successive figure possiamo osservare come gli attaccanti di prima linea possano eseguire il blocco con uscita sia frontalmente (fig 5) che dorsalmente (fig 6).



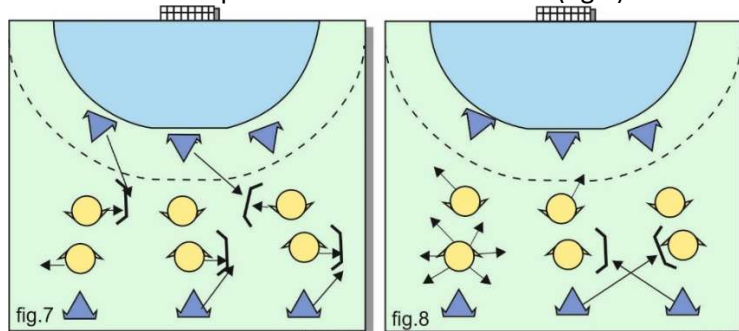
Esercitazioni per la strutturazione e l'incremento della tecnica di esecuzione

1° esercizio

Gruppi di giocatori eseguono spostamenti difensivi laterali, in metà campo con dorso alla porta; altri giocatori, partendo dalla linea di centro campo o dalla linea dei 6m si spostano e eseguono blocchi per interrompere le traiettorie di spostamento dei difensori (fig 7).

2° esercizio

Stessa esecuzione, tuttavia i "difensori" si spostano in tutte le direzioni (fig 8).

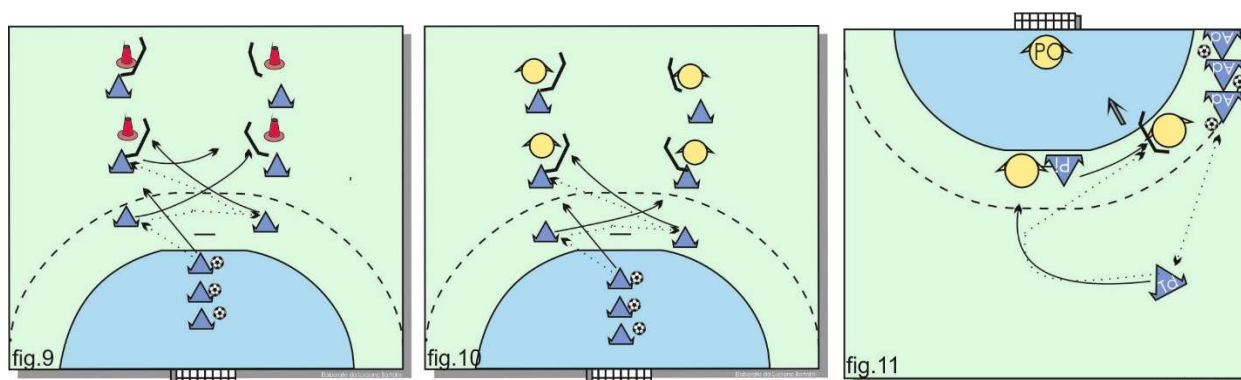


3° esercizio

Vengono formate tre file di giocatori. Due file formano un corridoio mentre la terza si pone al centro del corridoio di fronte alle altre due file. I giocatori di questa fila sono in possesso di palla. Tra un giocatore e l'altro posti su due file parallele vengono collocati degli attrezzi (coni, aste, ecc.). Il primo giocatore con la palla passa e porta un blocco sull'attrezzo. Il giocatore che ha ricevuto il passaggio sfrutta il blocco e passa la palla al primo della fila opposta. Successivamente esegue il blocco. Esecuzione continua da una fila all'altra (fig 9).

4° esercizio

Disposizione come l'esercizio precedente, tuttavia gli ostacoli vengono sostituiti da dei difensori che eseguono movimenti verso chi ha ricevuto la palla (fig 10).



Esercitazioni per la strutturazione e l'incremento del senso tattico dell'esecuzione

Blocco laterale frontale

1° esempio

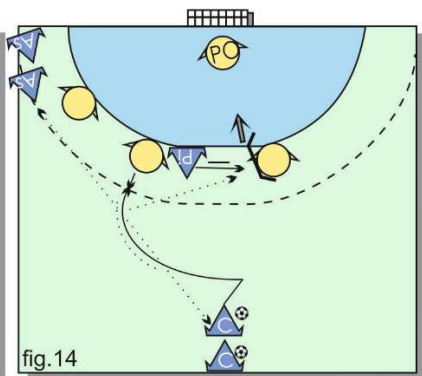
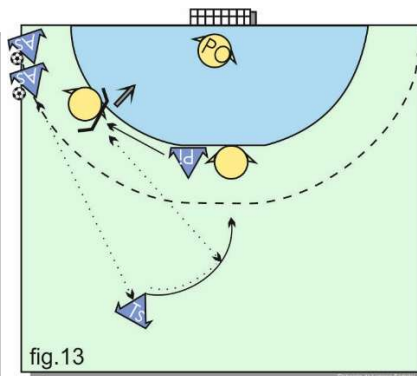
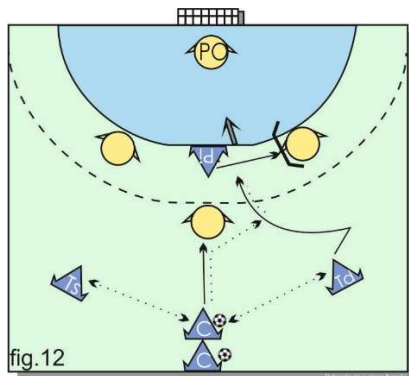
Vengono disposte due file nelle posizioni di TD e AD. Viene inoltre occupata la posizione di PVT. Due difensori agiscono sulla linea dell'area di porta fronteggiando AD e TD.

AD e TD si passano la palla. Quando TD esegue la penetrazione, provocando l'uscita del difensore, il pivot esegue un blocco frontale su difensore di AD. AD sfrutta il blocco, riceve la palla da TD e tira in porta (fig 11).

2° esempio

Vengono occupate le posizioni di CN, TS, TD e PVT. Tre difensori si dispongono in difesa, due sulla linea dell'area di porta di fronte ai terzini mentre il terzo difensore si pone sui 9m davanti al centrale.

CN, TS e TD si passano la palla. Quando CN penetra impegnando il difensore offensivo, il pivot esegue, a sua discrezione, un blocco su uno dei due difensori attivi. CN passa la palla al terzino il cui difensore è stato bloccato (es.: TD), il terzino sfrutta il blocco e va al tiro (fig 12).



Blocco laterale dorsale

1°esempio

Vengono occupate le posizioni di TS, AS e PVT. Due difensori si dispongono sui 6m. TS e AS si passano la palla, quando TS esegue una traiettoria circolare verso l'interno, riceve da AS e penetra in direzione del difensore interno. Il pivot, contemporaneamente blocca dorsalmente il difensore, l'altro attaccante, riceve la palla da TS e tira in porta (fig. 13).

2°esempio

Vengono occupate le posizioni di CN, AS e PVT. Tre difensori si dispongono sui 6m.

CN e AS si passano la palla. CN, dopo un cambio di direzione senza palla verso l'interno, esegue una traiettoria circolare richiamando l'attenzione del difensore accanto. Contemporaneamente il pivot esegue un blocco dorsale. CN viene contrastato dal difensore, passa al PVT che tira in porta (fig. 14).

• Modulo 6: apprendimento e sviluppo del gioco collettivo

IL GIOCO DUE CONTRO UNO

Nella quarta fase di gioco, cioè nel gioco organizzato, l'obiettivo di ogni squadra è chiaramente quello di realizzare una rete. Questo può essere raggiunto mediante un'azione individuale o per mezzo di manovre collettive rivolte a creare situazioni di superiorità numerica in cui la fase finale è sempre comunque una situazione di "2 contro 1". Prima di educare i ragazzi a creare le situazioni di superiorità, partendo dalla situazione base 2 contro 2, è bene che essi imparino a riconoscere e quindi a sfruttare la situazione 2 contro 1. Questa è una situazione facilitata che agevola l'applicazione degli elementi tecnici fin qui appresi; il tiro, il cambio di direzione, il gioco senza palla. Permette, altresì, di inserire il passaggio come strumento di collegamento dell'azione congiunta tra due compagni di squadra.

Il passaggio dal 1 contro 1, caratterizzato da un'azione individuale, al 2 contro 1, che porta al principio di collaborazione con i compagni, non è molto semplice.

Mentre prima ogni azione era caratterizzata da tempi, ritmi e spazi propri di chi eseguiva, ora tutte queste variabili sono correlate alla presenza nel compagno. Per un giocatore molto giovane, ancora nell'età dell'egocentrismo, capire che l'azione non finisce con la sua azione, ma che continua con quella del suo compagno rappresenta un passaggio che richiede pazienza. Come è difficile per un ragazzo più grande percepire il momento in cui il protrarre la propria azione comporti una perdita di efficacia rispetto a quella del compagno e quindi della squadra. Per tutti questi motivi è importante che l'assimilazione di questa fase sia completa.

È bene ricordare che il 2 contro 1 non è una fase dell'apprendimento, ma è una situazione di gioco che, indipendentemente dal livello di conoscenza e dalla qualità del gioco stesso, ogni squadra deve perseguire e quindi allenare costantemente.

2 contro 1 orizzontale

Nella situazione di 2 contro 1 il postulato è che:

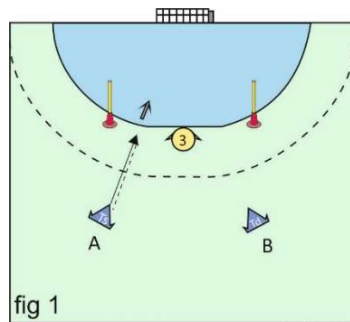
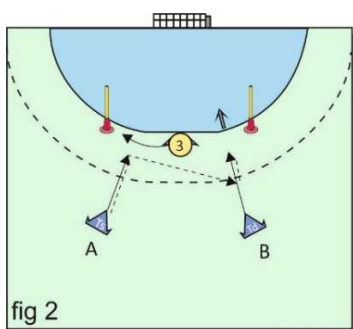
- Si deve realizzare la rete usando un eventuale passaggio tra i due attaccanti.

Di conseguenza si verificano le due situazioni base:

A parte con la palla e:

Situazione 1

- tira se 3 rimane fermo (fig 1)



Situazione 2

- passa a B, che tira, se 3 si porta su A (fig 2)

Questa situazione può essere introdotta con due giochi molto semplici:

- due attaccanti, distanti 5/6m. tra di loro, e un difensore posto tra di essi. Chi è in mezzo cerca di entrare in possesso della palla passata tra gli attaccanti (fig 3).
- Come l'esercizio precedente, ma con gli attaccanti che si spostano sui lati di un triangolo utilizzando l'angolo libero per ricevere la palla (fig 4).

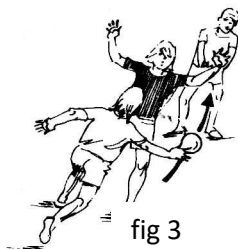


fig 3

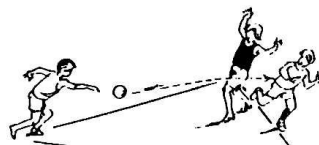


fig 4

Esercitazioni

- Esercitazione sul 2 contro 1 di base. Inizia l'attacco chi è in possesso di palla. A e B al massimo con un passaggio devono effettuare il tiro. Il difensore, in partenza, si deve trovare sempre in posizione centrale rispetto ai due attaccanti (fig 5).
- Inizia l'attacco chi è senza palla. Ragazzi disposti come nella situazione di base. B, con la palla, passa da fermo a A che, senza palla, ha iniziato l'attacco (fig 6).
- A e B spostati rispettivamente davanti al picchetto di sinistra e davanti a 1. B passa la palla ad A che con una traiettoria a semicerchio e senza palla attacca il primo spazio (fig 7).

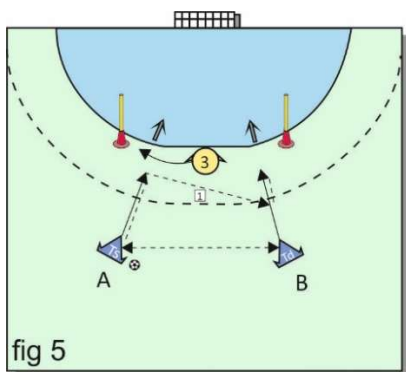


fig 5

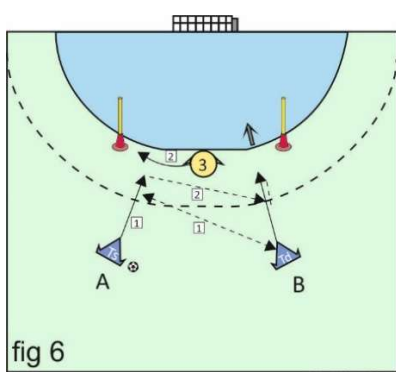


fig 6

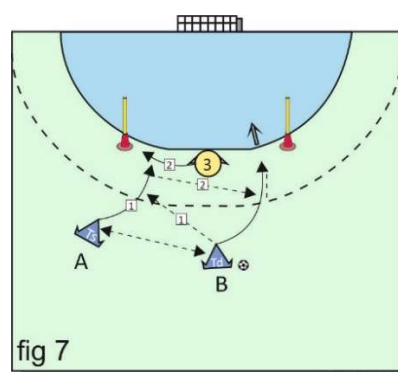


fig 7

- B passa a A che, prima di ricevere esegue un cambio di direzione senza palla verso l'esterno e poi attacca il primo spazio. A tira o libera B (fig 8).
- B passa a A che, prima di ricevere esegue un cambio di direzione verso l'interno, attacca il primo spazio poi tira libera su B (fig 9).

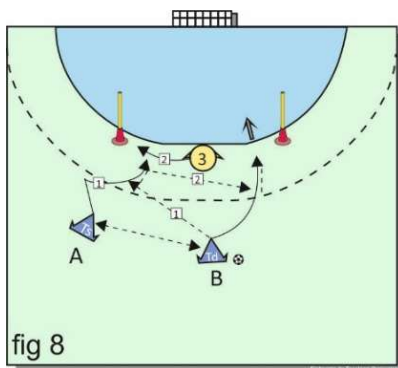


fig 8

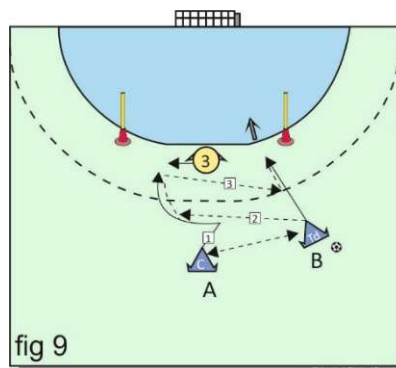
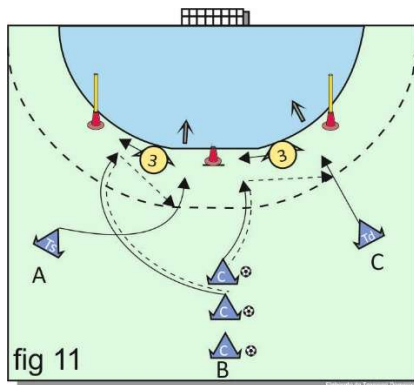
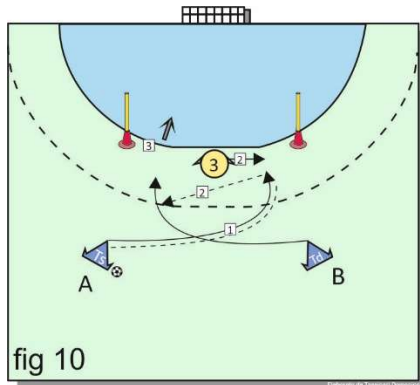


fig 9

Incrocio

Se A, in possesso di palla, anziché attaccare lo spazio libero in verticale attacca quello in diagonale crea una situazione in cui, se si vuole continuare efficacemente l'attacco, B deve incrociare per attaccare lo spazio non attaccato da A (fig 10 e 11).



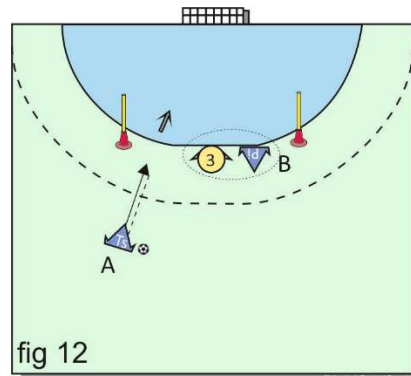
2 contro 1 verticale

Il 2 contro 1 non si esaurisce nella sola situazione orizzontale, tra due attaccanti delle posizioni esterne, ma deve essere proposta e allenata anche in senso verticale. In questo modo, in primis, viene ripreso quel concetto molto importante dello spazio avanti e dietro, e in secondo luogo si introducono le collaborazioni tra la prima e la seconda linea d'attacco, ovvero tra i terzini e il pivot. Quest'ultimo deve essere considerato nelle sue tre diverse posizioni: centrale, destra, sinistra.

Come il 2 contro 1 orizzontale anche in questa situazione si determinano due situazioni di base: due attaccanti si dispongono nella posizione centrale (A) e in quella di pivot sui 6m (B), un difensore, 3, anche esso sulla linea dei 6m. Due picchetti delimitano lo spazio d'azione. A, con la palla, attacca in palleggio e:

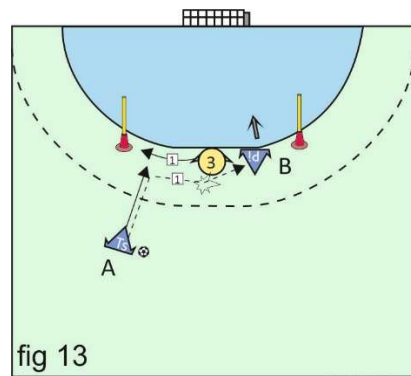
Situazione 1

- tira se 3 rimane fermo in difesa sul pivot (fig 12)



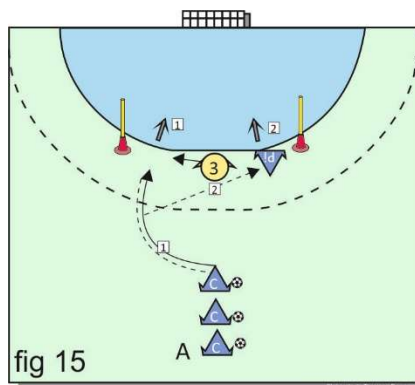
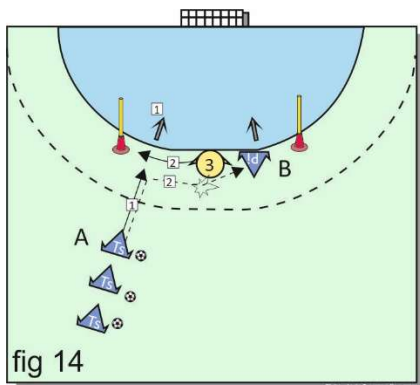
Situazione 2

- passa a B che tira se, 3 si riporta su A (fig 13).



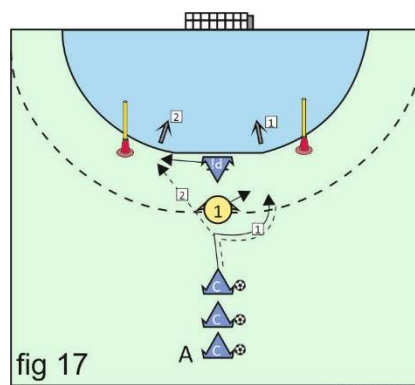
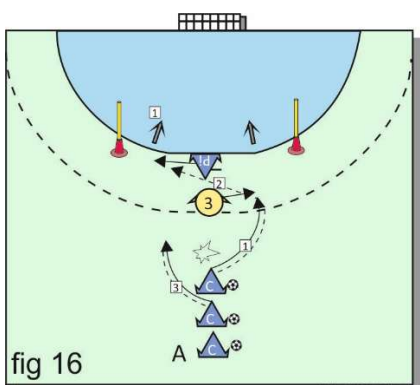
Esercitazioni

- Ragazzi disposti come nella situazione base. A, con palla, davanti allo spazio opposto a quello occupato dal pivot. Attacca e tira o libera sul pivot eseguendo un passaggio schiacciato (fig 14).
- A, davanti a 3, parte in palleggio con traiettoria a semicerchio, attacca lo spazio opposto a quello del pivot e tira o passa al pivot (fig 15).



- A davanti a 3, pivot posto dietro a 1. A attacca, in palleggio a destra o a sinistra di 3. Il pivot, in ogni caso si sposta sempre nello spazio opposto a quello impegnato dal compagno (fig 16).

Variante: A attacca direttamente su 1 e, dopo un arresto a piedi pari, esegue un cambio di direzione a destra o a sinistra (fig 17).



IL BLOCCO

La situazione di 2 contro 1 verticale ci permette di introdurre il concetto di blocco, che verrà poi ripreso più ampiamente nella situazione di 2 contro 2. Questa azione, che di gran lunga è privilegio del pivot, ci permette di proporre le collaborazioni tra la prima e la seconda linea di attacco. Come l'incrocio, anche il blocco è una di quelle collaborazioni semplici tra due attaccanti la cui applicazione ha come scopo quello di creare delle situazioni di superiorità numerica.

Che cos'è il blocco?

Il blocco è un'azione che, nell'ambito del regolamento di gioco, permette a un giocatore di limitare lo spazio di intervento di un avversario allo scopo di creare una situazione vantaggiosa per un compagno o per sé stesso. Il regolamento prevede che un giocatore può ostacolare con il corpo i movimenti di un avversario purché questi, in qualsiasi modo, non lo trattenga o lo spinga.

Come eseguire il blocco

Il blocco può essere eseguito con:

- Il petto
- la schiena

Si può bloccare un avversario:

- davanti
- lateralmente
 - a destra
 - a sinistra
 - avanti
 - a destra
 - a sinistra
- In diagonale
 - dietro
 - a destra
 - a sinistra
- dietro

Nell'introdurre il blocco, a livello di principianti, si deve pretendere esclusivamente che riescano effettivamente a ostacolare l'avversario piuttosto che insistere un'esecuzione esasperatamente tecnica. Se la tecnica inizialmente è poco ortodossa ben venga purché sia efficace. Col tempo migliorando il livello tecnico e con le prime esperienze di partite vere con la presenza di arbitri ufficiali, essa si adeguerà inevitabilmente al regolamento.

Come insegnarlo?

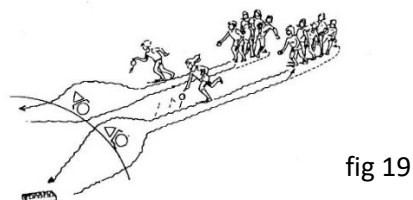
Il modo più accessibile per un bambino è sempre la forma ludica. Attraverso piccoli giochi si può tranquillamente introdurre il concetto di blocco e solo successivamente, con esercitazioni specifiche, si cercherà il miglioramento tecnico.

Esercitazioni:

➤ Ragazzi a gruppi di 3, 2 attaccanti di cui A con la palla e B che funge da pivot, il terzo, C svolge il ruolo di difensore. A, che in attesa palleggia sul posto e deve superare C, con la collaborazione del blocco del compagno B, e raggiungere il cerchio "casa" (fig 18).

➤ Due squadre A e B. Ogni componente con una palla, un ragazzo di entrambe le squadre davanti a quella avversaria come funzione di difensore. Un altro componente di ogni squadra sulla linea dei 6m, in corrispondenza della propria squadra che funge da pivot. Ogni squadra deve riuscire a portare, prima dell'altra, tutti i palloni dentro la scatola posta nell'area dei 6m. Il giocatore sui 6m deve bloccare il difensore per agevolare il passaggio dei compagni.

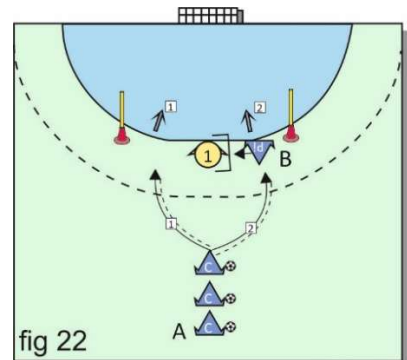
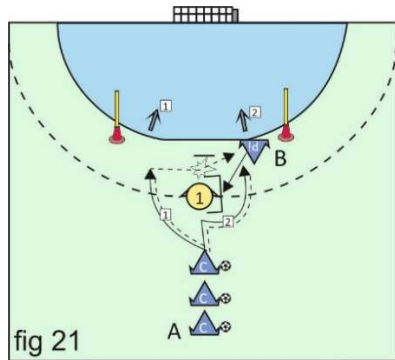
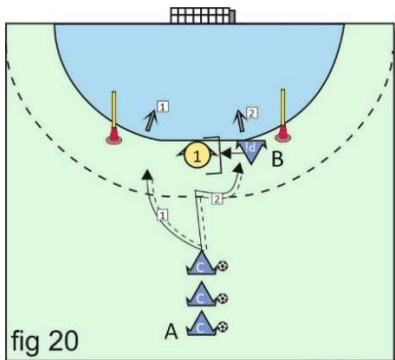
Variante: chi ha portato la palla nel contenitore assume il ruolo di pivot per il compagno successivo (fig 19).



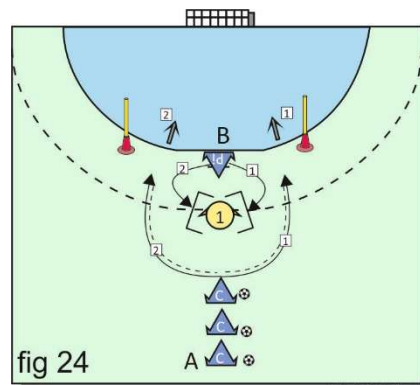
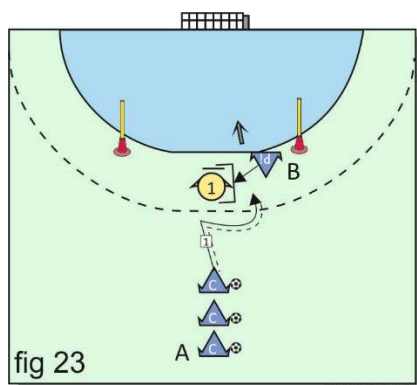
Situazione di 2 contro 1 verticale con blocco

- A, in palleggio sul posto, prima di partire osserva il comportamento del proprio compagno, il pivot. Se B rimane fermo, A attacca lo spazio libero; se B si porta vicino a 1, effettuare un blocco, A va al tiro sfruttando il blocco (fig 20).
- Come l'esercizio precedente con difensore posto sui 9m (fig 21).

- A in palleggio sul posto, B tutte le volte esegue il blocco su 1. A attacca indifferentemente (fig 22):
 - lo spazio libero e tira;
 - passa al pivot;
 - attacca sul blocco e tira.



- Come l'esercizio precedente, ma con A che esegue sempre un cambio di direzione con palla prima di attaccare lo spazio libero o il blocco (fig 23).
- A in palleggio sul posto, 1 sui 9m, B dietro a 1 sui 6m. B esegue a piacere il blocco a sinistra o a destra di 1, A attacca sempre sul blocco (fig 24).
Variante: A attacca sempre dalla parte opposta al blocco.

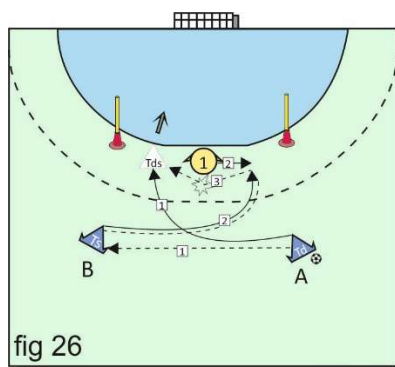
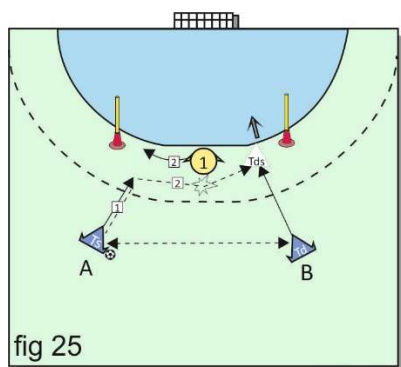


Trasformazione del 2 contro 1 da orizzontale a verticale

Per un gioco completo e efficace si richiede, da parte di chi lo esegue, un'ampia conoscenza dei meccanismi e delle sue possibilità di sviluppo e, allo stesso tempo, avere a disposizione giocatori che allo stesso tempo siano specializzati sui ruoli e abbiano spiccate doti di versatilità, cioè capaci di passare da un ruolo all'altro con estrema disinvoltura. Il passaggio tra i due principali moduli d'attacco, 3:3 (2 ali, 2 pivot, un centrale, un pivot) e 4:2 (2 ali, 2 terzini e 2 pivot) è uno dei temi tattici più importanti per il gioco di squadra. L'accesso a questo tipo di gioco viene avviato, in forma facilitata, con questa prima situazione di trasformazione del gioco su di una linea a quello del gioco su due linee.

Situazione 1

- Ragazzi disposti come nella situazione standard dei 2 contro 1 orizzontale.
A dopo avere passato la palla a B si porta a pivot nello spazio libero in verticale. B in possesso di palla attacca lo spazio libero, che in questo caso è quello verticale, e tira o libera. Questo sempre in relazione al comportamento del difensore (fig 25).
- Situazione di partenza come l'esercizio precedente.
A dopo aver passato la palla a B si inserisce nello spazio libero in diagonale. B, in possesso di palla, attacca con un'azione a semicerchio lo spazio rimasto libero in diagonale (fig 26).



Considerazioni

Il 2 contro 1 è sicuramente una delle situazioni fondamentali per l'apprendimento del gioco della pallamano. Il suo accesso e il suo sviluppo hanno richiesto introduzione di un altro elemento tecnico, il passaggio, secondo per importanza solo al tiro, di due collaborazioni, incrocio e il blocco, e l'introduzione del primo elemento di tattica collettiva, il passaggio del gioco su una linea a quello su due linee.

L'apprendimento e l'assimilazione di tutti questi elementi, che devono essere allenati parallelamente, richiede che l'allenamento di questa situazione sia costantemente presente nel lavoro di ogni squadra, quale esso sia il livello, e va richiamata insistentemente ogni qual volta il bagaglio tecnico dei ragazzi viene arricchito con nuovi elementi di maggior qualità. Solo allenamento situazionale facilitato permette un efficace apprendimento delle collaborazioni con un elevato e diversificato contenuto tecnico.

Il miglioramento qualitativo di questa collaborazione è legato a:

- miglioramento delle qualità e precisione di passaggi in senso generale e nella zona specifica, con l'assenza prima e la presenza poi del difensore;
- esercitazione e studio accurato delle traiettorie di attacco sia con palla sia, soprattutto, senza palla;
- al "timing" delle scelte delle soluzioni.

Tutte le situazioni presentate pongono il giocatore, in possesso di palla a dover scegliere tra due soluzioni di gioco, il tiro o il passaggio al compagno. La capacità di portare al limite la scelta delle soluzioni senza che, decidere per l'una o per l'altra, comporti una perdita di efficacia del gioco, è un obiettivo molto importante.

Indicazioni metodologiche

Per un adeguato sviluppo della situazione è bene che:

- l'esercitazione venga eseguita nella fascia centrale del campo;
- l'esercitazione venga eseguita nelle due fasce laterali del campo, nelle zone dei terzini dove l'angolo di tiro e il rapporto con le linee del campo rendono più difficili le conclusioni;
- si parta con esercitazioni del 2 contro 1 orizzontale;
- introdurre l'esercitazione del 2 contro 1 verticale;
- terminare con la trasformazione da orizzontale verticale;
- in ogni situazione, all'inizio, comincia l'attacco chi è il possesso di palla;
- successivamente chi inizia l'attacco è il giocatore senza palla;
- all'inizio la scelta del tipo di traiettoria deve essere definita dall'istruttore;
- in un secondo momento è il giocatore a discriminare la scelta delle traiettorie;
- l'ultimo stadio deve essere quello del gioco libero dove il giocatore ha libertà di scelta su tutti i parametri compreso quello del passaggio dalla situazione verticale a quella orizzontale e, nell'ambito di quest'ultima, chi si porta nella posizione di pivot può scegliere in quale andare.

IL GIOCO TRE CONTRO DUE

(Il gioco senza palla)

Come sviluppo metodologico abbiamo preferito passare alla situazione di 3 contro 2, anziché al 2 contro 2, perché è una situazione facilitata e presenta una struttura più complessa e con un numero di soluzioni superiore. Questo comporta che sia i contenuti tecnici che i contenuti tattici vengano esercitati in un contesto situazionale caratterizzato da un carico psicologico agevolato, poiché l'efficacia della difesa è ridotta.

■ 2 contro 1 a destra e a sinistra

Un ulteriore motivo che ha condizionato questa scelta è che il 3 contro 2 può essere considerato, inizialmente, come una situazione di 2 contro 1 bilaterale nel momento in cui il gioco parte dalla posizione centrale.

Questa situazione non comporta l'introduzione di nuovi elementi tecnici e tattici se non la possibilità di applicare in successione, nella stessa azione, le collaborazioni incontrate nel 2c1: l'attacco parallelo, l'incrocio, il blocco e l'inserimento.

Come nelle situazioni precedenti possiamo introdurre questa situazione in forma ludica:

■ Esercitazioni

1° esercizio

3 contro 2 in cerchio

In forma libera, dentro un cerchio. Il gruppo dei tre attaccanti, in possesso di palla, devono passarsi la palla senza farsela intercettare dai due difensori. Se un difensore tocca la palla inverte il ruolo con chi l'ha passata (fig 1).

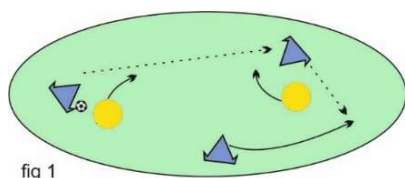


fig 1

2° esercizio

3 contro 2 in quadrato

Come l'esercizio precedente, tuttavia i tre attaccanti, per ricevere la palla, possono smarcarsi utilizzando gli angoli di un quadrato. Gli attaccanti non possono passare al compagno posto sulla diagonale del quadrato, chi ha la palla deve avere due soluzioni di gioco (passare a destra o a sinistra). Se un difensore intercetta il passaggio prende il posto in attacco di chi ha passato la palla (fig 2).

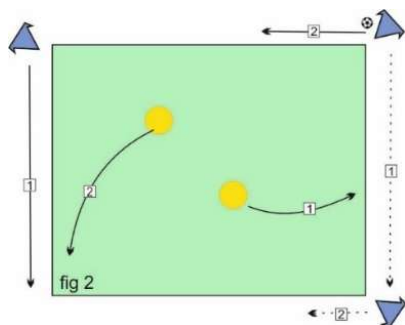


fig 2

Considerati i notevoli sviluppi del 3 contro 2, di seguito verranno esposte le varie situazioni utilizzando una struttura di esercizio che sarà sempre la stessa per tutte le soluzioni. L'utilizzo di strutture di esercizio diverse da quella base vengono lasciate alla discrezione dell'allenatore che, in base alle esigenze della squadra, ne studierà le possibili variabili.

■ 3 contro 2 = 2 contro 1 bilaterale

3° esercizio

I tre attaccanti rispettivamente nelle posizioni di TD, TS e CN. I due difensori sui 6m posti in una posizione intermedia a quella degli attaccanti. Il centrale, con palla, parte sempre in penetrazione e gioca una volta verso sinistra e una volta verso destra. Quando il centrale, per esempio, gioca verso destra può intervenire solo il difensore corrispondente. Nello sviluppo del gioco si possono verificare le soluzioni già conosciute; il centrale tira o libera sul compagno (fig 3).

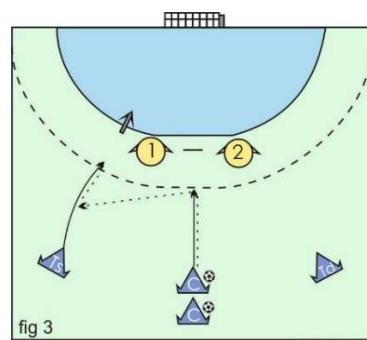
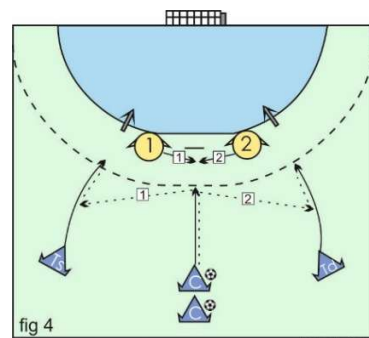


fig 3

4° esercizio

Come esercizio precedente tuttavia il centrale sceglie dove giocare in relazione al comportamento della difesa. I difensori, preventivamente, si accordano su chi va a difendere sul centrale per determinare il lato dove egli deve attaccare (fig 4).



▪ 3 contro 2 orizzontale

Anche in questa situazione, come già per il 2 contro 1, essendoci già una situazione di vantaggio predeterminata, i tre attaccanti devono realizzare una rete con un massimo di due passaggi.

▪ Situazione base

5° esercizio

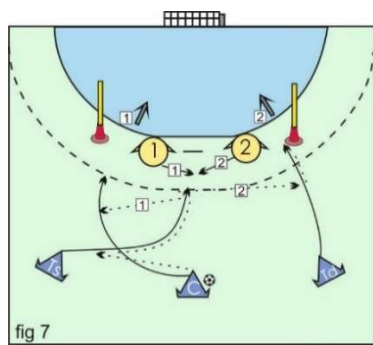
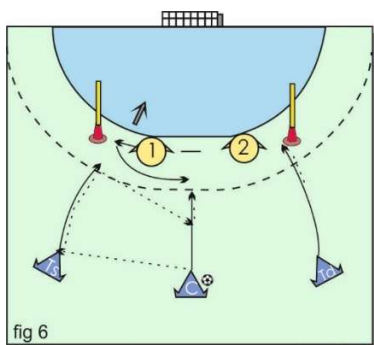
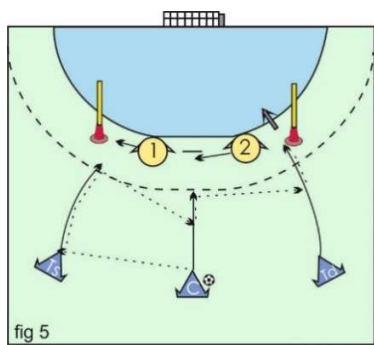
I tre attaccanti occupano le posizioni rispettivamente di: TS, CN, TD. La palla è in una delle due posizioni esterne. TS inizia l'attacco e, a seconda che 1 chiuda o meno, tira o passa a CN; CN a sua volta, a seconda che 2 chiuda o meno, tira o passa a TD che può solo tirare a condizione che i due compagni, precedentemente, abbiano attaccato correttamente (fig 5).

6° esercizio

Come l'esercizio precedente tuttavia quando la palla arriva a CN questi, a seconda di come si è comportata la difesa, può: passare a TD, se si sono verificate le condizioni precedenti, o ritornare la palla a TS nel caso abbia anticipato la difesa su TS, perché TS, attaccando con poca determinazione, non ha impegnato seriamente 1 (fig 6).

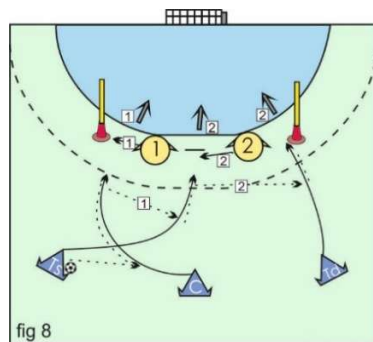
7° esercizio

Ragazzi disposti come nella situazione base con palla a TS. TS inizia l'attacco non sullo spazio in verticale, su quello centrale e passa la palla, sempre in relazione al comportamento della difesa, a TD o a CN e incrociando su TS, si portano nelle condizioni di attaccare lo spazio esterno per ricreare la seconda soluzione di gioco (fig 7).



8° esercizio

Disposizione come nella situazione base con palla a CN. CN inizia l'attacco non sullo spazio verticale ma su quello esterno di sinistra e, sempre a seconda di come si comporta la difesa, passa a TS che con un incrocio si porta nelle condizioni di attaccare lo spazio centrale. Ora l'evoluzione del gioco è uguale a quella della situazione base (fig 8).



▪ Indicazioni metodologiche

Per ogni situazione è stata esposta quella di base e allo stesso tempo quella che presenta meno difficoltà nell'ambito della stessa situazione. Successivamente quella base può essere variata:

- fare iniziare l'attacco dalla parte destra (per un destro di mano è più difficile passare verso sx);
- spostando gli attaccanti (TS davanti il picchetto di sinistra, CN e TD davanti a 1 e 2), si possono fare eseguire gli attacchi a semicerchio con la palla;
- come sopra dalla parte opposta;
- fare iniziare l'attacco a un giocatore senza palla, esterno o centrale che sia;
- partendo dalla posizione decentrata fare iniziare il gioco a chi è senza palla e con traiettoria a semicerchio;
- partendo sempre dalla posizione decentrata fare eseguire a chi è senza palla l'attacco con un cambio di direzione prima di iniziare;
- come sopra dalla parte opposta;
- lasciare a chi è in possesso di palla l'iniziativa di attaccare lo spazio diretto o quello vicino in modo che, nel caso si scelga la seconda soluzione, si possano determinare tutte le situazioni di incrocio possibili con tre ragazzi;
- Gioco libero, i ragazzi possono applicare tutte le varianti conosciute.

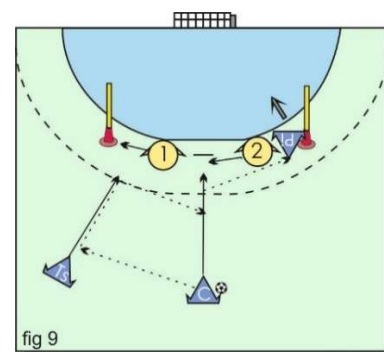
▪ **3 contro 2 verticale**

Di seguito esponiamo solo le tre situazioni base e cioè con il pivot che occupa successivamente tutti e tre gli spazi sui 6m. Gli altri due attaccanti si dovranno disporre conseguentemente alla posizione assunta dal loro compagno. L'attacco sarà sempre iniziato da sinistra verso destra.

9° esercizio

Vengono occupate le posizioni di TS, CN e PVTd.

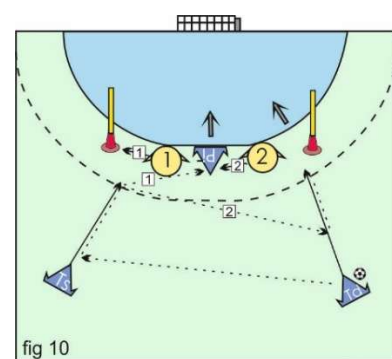
TS inizia l'attacco e, a seconda che 1 chiuda o meno, tira o passa a CN. CN a sua volta tira o passa, con un passaggio schiacciato a terra, a PVTd che, se riceve la palla, deve solo tirare (fig 9).



10° esercizio

Vengono occupate le posizioni di TS, TD e PVTc.

TS inizia l'attacco e, a seconda che 1 chiuda o rimanga sul pivot, tira o può passare al pivot o a TD, a seconda che 2 sia sul pivot o su TD. Se il pivot riceve la palla può solo tirare, se la riceve TD può a sua volta, a seconda di come si muove 2, tirare o passare al pivot (fig 10).

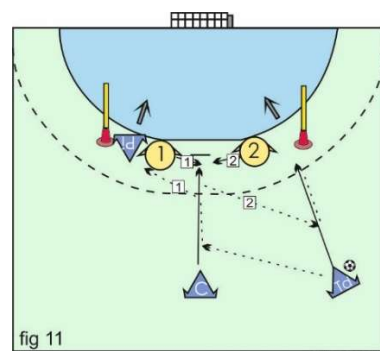


Nota: In questa soluzione si verifica per la prima volta una situazione importante, TD, in possesso di palla, deve considerare contemporaneamente tre soluzioni di gioco: tirare, passare al pivot o passare a TS

11° esercizio

Vengono occupate le posizioni di CN, TD e PVTs.

CN attacca e, a seconda del comportamento dei difensori, tira, passa al pivot o a TD. Se ricevono la palla il pivot o TD possono solo tirare (fig 11).



■ Indicazioni metodologiche

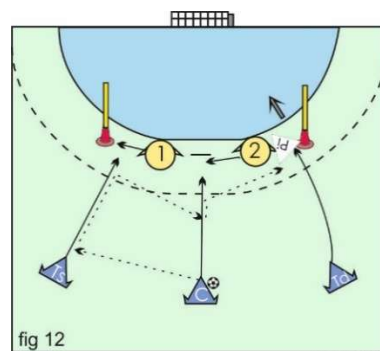
- Fare iniziare gli attacchi da destra verso sinistra con il pivot posto successivamente nelle tre posizioni.
- Quando il pivot è in posizione esterna chi inizia l'attacco può attaccare nella posizione vicina per creare la situazione, per utilizzare un "incrocio", per continuare l'azione di gioco. Gioco libero.

■ **Trasformazione del 3 contro 2 da orizzontale a verticale**

L'inserimento a pivot viene effettuato da uno dei due giocatori che non è in possesso di palla. All'inizio fare inserire il giocatore che è più lontano dalla palla, naturalmente quando questa è nella posizione laterale, per facilitare al massimo il riconoscimento e la scelta delle varie soluzioni che si andranno a determinare.

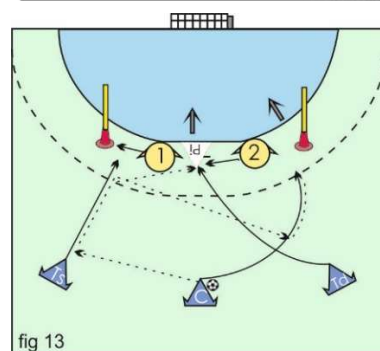
12° esercizio

Ragazzi disposti come nella situazione base orizzontale. Dopo alcuni passaggi tra i tre attaccanti, quando la palla arriva in TS, TD si inserisce nello spazio libero in verticale. A questo punto si verificano esattamente le tre situazioni del 3 contro 2 verticale (fig 12).



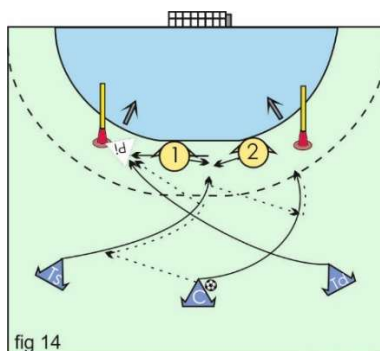
13° esercizio

Ragazzi disposti come nella situazione base orizzontale. Dopo alcuni passaggi tra i giocatori, quando la palla è a TS, TD si porta nella posizione di PVTc. Mentre TS inizia l'attacco, CN, con uno spostamento a semicerchio eseguito prima di ricevere la palla, si sposta nella posizione di TD in questo modo si verifica la seconda situazione di 3 contro 2 verticale e, per l'appunto, quella con pivot centrale (fig 13).



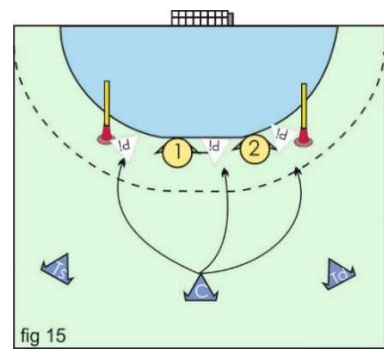
14° esercizio

Ragazzi disposti come nella situazione base orizzontale. Questa volta, quando la palla è a TS, TD si porta nella posizione di PVTs. TS con la palla deve attaccare lo spazio libero centrale e CN, contemporaneamente, portarsi, con uno spostamento a semicerchio, nella posizione di TD. In questo modo si verifica la situazione di pivot sinistro del 3 contro 2 verticale (fig 14).



15° esercizio

Partendo sempre dalla disposizione base, determinare le tre situazioni descritte sopra facendo inserire il giocatore libero vicino alla palla, CN (fig 15).



■ Indicazioni metodologiche

- Con la palla a destra fare eseguire l'inserimento al terzino sinistro successivamente nei tre spazi liberi.
- Con palla nelle posizioni esterne fare eseguire l'inserimento al centrale successivamente nelle tre posizioni.
- Gioco libero.

A conclusione di questa situazione è bene ricordare che tutte le soluzioni espone, con le varianti annesse, è opportuno eseguirle anche con i difensori spostati verso la linea dei 9m per abituare i ragazzi a giocare contro difensori di seconde linee per simulare attacchi a difese profonde e aggressive. Questo permette, oltremodo, ai ragazzi di abituarsi a utilizzare degli spazi anche quando hanno già superato il difensore.

■ **Il gioco libero**

Quando tutti i ragazzi sono diventati consapevoli delle varie possibilità del gioco e dopo che, per favorire l'apprendimento, hanno lavorato con soluzioni suggerite dall'allenatore, devono essere posti nelle condizioni di giocare liberamente. Solo in questo modo il giocatore si abitua a prendere iniziative personali e a rendersi responsabile delle proprie scelte. Questa è la via per condurre i ragazzi a realizzare un gioco basato sulla spontaneità anziché programmato a tavolino dall'allenatore. Con il gioco libero si sollecita lo sviluppo sia dell'*anticipazione motoria* sia della *disponibilità variabile*, cioè la capacità del giocatore di disporre a piacere del proprio bagaglio tecnico indipendentemente dalla situazione di gioco. Questa è un obiettivo che ogni allenatore e ogni giocatore dovrebbero aspirare di raggiungere.

- **Modulo 7: Tecnica di difesa e gli interventi difensivi**

TECNICA DI DIFESA E GLI INTERVENTI DIFENSIVI

Interventi difensivi

Per scelta metodologica l'argomento riguardante la difesa viene preso in considerazione dopo aver sviluppato i principi fondamentali del gioco d'attacco e dopo che i ragazzi hanno appreso e consolidato i principali elementi di tecnica individuale.

Difensori si nasce

Le motivazioni che hanno portato a questa impostazione vanno ricercate nel fatto che nella fase di avviamento alla pallamano il ruolo del difensore viene realizzato in modo abbastanza efficiente anche in assenza delle tecniche specifiche. Per questo motivo tra il ruolo di attaccante e quello di difensore si creano, all'inizio, delle differenti possibilità d'azione a vantaggio di quest'ultimo. Ciò deriva dal fatto che l'attaccante, per potersi spostare sul terreno di gioco in relazione agli avversari, deve già possedere un buon controllo di palla. Per poter equilibrare l'efficacia dei due ruoli non è sufficiente che il ragazzo posseda un adeguato controllo di palla, ma deve essere in grado anche di gestirla e cioè essere entrato in possesso di sufficienti elementi tecnici e tattici, analizzati in precedenza, che gli consentano di condurre il gioco.

Un contemporaneo sviluppo delle varie tecniche difensive ostacola quello dell'attacco in quanto il ragazzo non riuscendo frequentemente a arrivare a realizzare una rete (motivazione primaria del gioco) perde gli stimoli necessari per migliorarsi. Pertanto per mantenere vivo l'interesse si deve fare in modo che l'attacco prevalga costantemente sulla difesa fornendo i mezzi necessari. Soltanto quando il divario a vantaggio dell'attacco è notevole si forniranno i difensori di strumenti adeguati per riequilibrare la situazione. In tal modo si forniscono all'attacco stimoli per acquisire nuovi elementi tecnici o collaborazioni tattiche che gli permettano di padroneggiare la situazione.

In ogni caso, indirettamente, i ragazzi si sono esercitati in vari interventi difensivi quando erano previste situazioni di confronto fra i due ruoli.

Quale intervento difensivo?

Il primo concetto difensivo da sviluppare non è quello di **intervenire** sull'avversario ma **sulla palla**. Questa scelta è determinata dalla volontà di impedire il contatto fisico tra i vari giocatori in quanto potrebbero verificarsi degli interventi poco ortodossi determinati da un incompleto sviluppo sia fisico che tecnico.

Il fatto di mantenere una certa distanza tra i due avversari permette all'attaccante di avere una migliore visione di gioco e quindi sviluppare l'iniziativa e la creatività. Una difesa rivolta esclusivamente all'avversario, quindi molto opprimente, determina nell'attaccante una situazione psicologica tale che la sua attenzione sia rivolta principalmente sull'avversario diretto e non sullo sviluppo del gioco.

Questi principi ci portano a proporre come principale concetto difensivo quello di intercettare il passaggio. Pertanto il difensore deve assumere una posizione difensiva tale da permettergli di porsi sulla traiettoria avversario-porta e, nello stesso tempo, di poter intervenire efficacemente sulla traiettoria della palla.

Quale difesa?

Per uniformare lo sviluppo tattico del gioco difensivo a quello tecnico si procederà analogamente in quanto nell'impostazione collettiva della difesa si privilegerà leggermente l'attacco. Pertanto la prima organizzazione difensiva dovrà essere aperta e svilupparsi su due linee.

Per aperta si intende che tra un difensore e l'altro vi siano ampi spazi; per più linee si intende che alcuni difensori siano disposti in una zona avanzata (fuori dalla linea dei 9m).

L'organizzazione difensiva che più si avvicina a tali caratteristiche è la difesa senza collaborazioni tra le due linee.

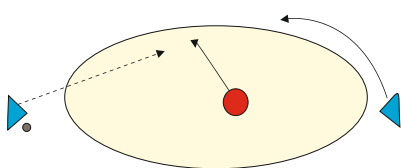
L'utilizzo di organizzazioni difensive su una linea e piatte sulla linea dell'area di porta, non permettono lo sviluppo dei principi di gioco esposti in precedenza e portano il ragazzo a cercare soluzioni di gioco (es. tiro al di sopra dei difensori) quando non è ancora in possesso di tutte le capacità per attuarle (es. la forza).

Che cosa proporre?

Per sviluppare questi principi si proporranno dei giochi e delle esercitazioni di intervento sulla palla (intercettare, portar via, bloccaggio dei tiri) e di dominio della zona di competenza.

Attraverso questo tipo di esercitazione si potrà far acquisire ai ragazzi l'importanza della posizione fondamentale e quindi la consapevolezza che il successivo miglioramento del proprio rendimento difensivo avverrà migliorando "esasperatamente" la posizione fondamentale.

Giochi propedeutici

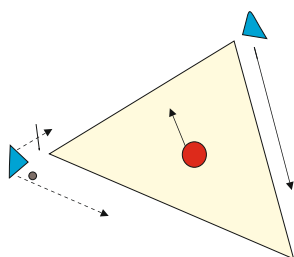


• 1° gioco

"2 contro 1 in cerchio"

Due attaccanti si dispongono all'esterno di un cerchio. Il difensore si trova all'interno.

Il difensore deve cercare di intercettare il passaggio tra i due attaccanti che si muovono in corsa libera all'esterno del cerchio. Chi si fa intercettare la palla prende il posto del difensore.

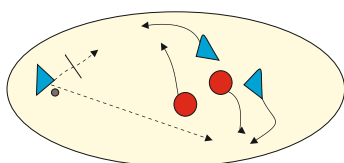


• 2° gioco

"2 contro 1 in triangolo"

Due attaccanti si dispongono sugli angoli di un triangolo. Il difensore si trova all'interno.

Il difensore deve cercare di intercettare il passaggio tra i due attaccanti che si muovono lungo i lati del triangolo per ricevere la palla nell'angolo. Chi si fa intercettare la palla prende il posto del difensore.

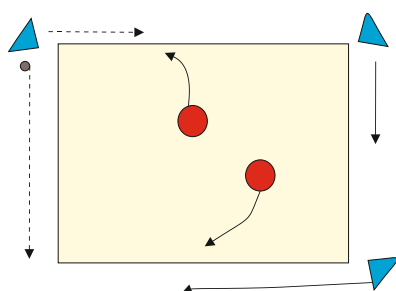


• 3° gioco

"3 contro 2 in cerchio"

Tre attaccanti e due difensori si trovano all'interno di un cerchio.

I difensori cercano di intercettare il passaggio degli attaccanti che si muovono in corsa libera.

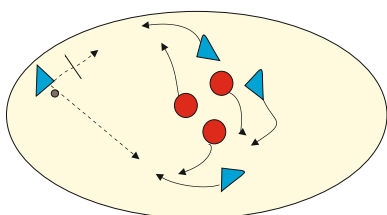


• 4° gioco

"3 contro 2 in quadrato"

Tre attaccanti si dispongono sugli angoli di un quadrato. I difensori si trovano all'interno.

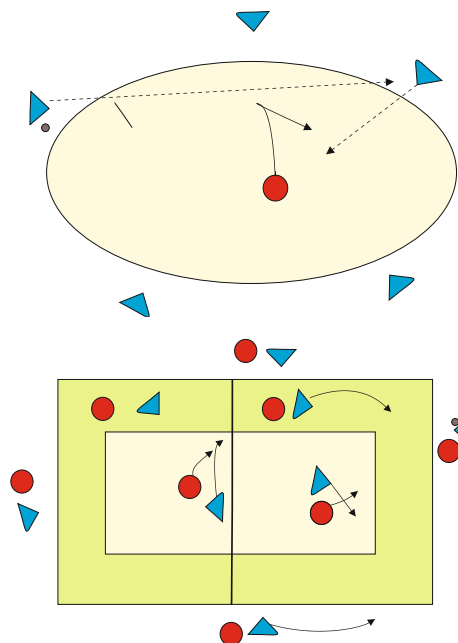
I difensori devono cercare di intercettare il passaggio tra i tre attaccanti che si muovono lungo i lati del quadrato per ricevere la palla nell'angolo. Chi si fa intercettare la palla prende il posto del difensore. La palla non può essere passata in diagonale ma solo nelle posizioni adiacenti che devono costantemente essere occupate per permettere due soluzioni di passaggio.



5° gioco

"4 contro 3 in cerchio"

Esecuzione come il 3° gioco.



6° gioco

"Torello"

5/6 attaccanti si dispongono sulla circonferenza di un cerchio. Un difensore si trova all'interno.

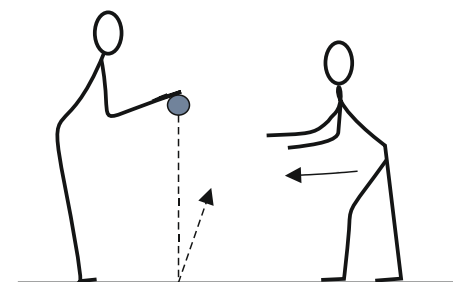
Il difensore cerca di intercettare il passaggio degli attaccanti che non possono effettuarlo al compagno adiacente a dx e sx e al di sopra della sua testa (lob).

7° gioco

"Doppio rettangolo"

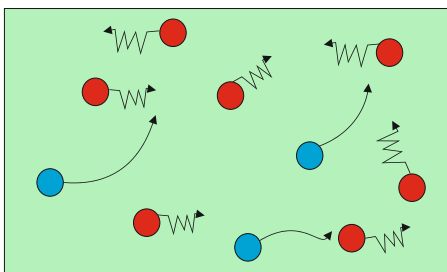
Vengono tracciati due rettangoli concentrici. Varie coppie di giocatori (1 attaccante e 1 difensore) vengono disposte all'interno del 1° quadrato, tra il 1° e il 2° e all'esterno del 2°. Gli attaccanti devono cercare di mantenere il possesso di palla rispettando le zone di competenza.

Forme di esercizi



• 1° esercizio

Formare delle coppie. I giocatori si dispongono uno di fronte all'altro a una distanza di 2/3 m. Un giocatore in possesso di palla, la fa rimbalzare al suolo. L'altro deve cercare di prenderla prima che ricada al suolo.



• 2° esercizio

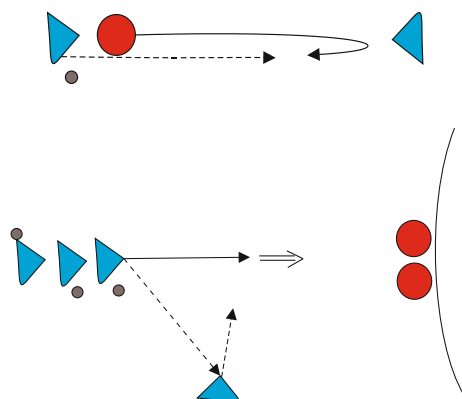
I giocatori si dispongono in uno spazio delimitato di dimensioni adeguate al numero dei partecipanti. I giocatori sono in possesso di una palla a eccezione di 3 o 4. I ragazzi si muovono liberamente palleggiando, cercando di proteggere la palla da coloro che cercano di impossessarsene. Se ciò avviene si effettua il cambio di ruolo.

• 3° esercizio

Gruppi di tre giocatori. Due attaccanti si pongono uno di fronte all'altro mentre il difensore si dispone di fronte al possessore di palla. Il difensore cerca di schermare il passaggio che di volta in volta effettuano i due attaccanti.

4° esercizio

Una fila di attaccanti si dispone sui 10 m con la palla. Di volta in volta passano la palla a un giocatore d'appoggio e, dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno, tirano in elevazione. Due difensori, sulla linea dei 6m, cercano di bloccare il tiro.



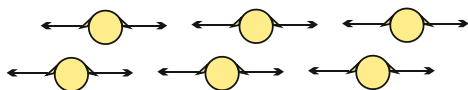
... il lavoro difensivo in modo divertente e motivante. Quando i ragazzi inizieranno a comprendere l'importanza della difesa ai fini del rendimento in gara, si potrà iniziare a introdurre i concetti di posizione fondamentale e dei relativi spostamenti per poter far sì che il rendimento migliori.

Per posizione fondamentale si intende quell'atteggiamento che permette al difensore di poter eseguire rapidamente i vari interventi difensivi, sulla palla o sull'avversario, con la maggiore rapidità possibile (velocità di azione e di reazione).

Dalla posizione fondamentale un giocatore deve sapersi spostare in tutte le direzioni:

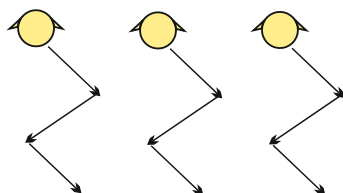
Direzione	Tecnica
○ <i>in avanti</i>	<i>passo alternato</i>
○ <i>in dietro</i>	
○ <i>lateralmente</i>	<i>passo riunito (scivolamento)</i>
○ <i>in diagonale</i>	<i>passo incrociato</i>

Proposte operative



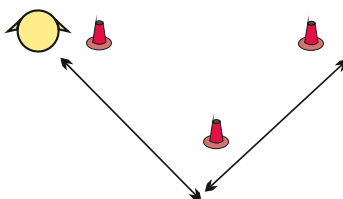
1° Esercizio

Eseguire degli spostamenti laterali.



2° Esercizio

Eseguire degli spostamenti in avanti.



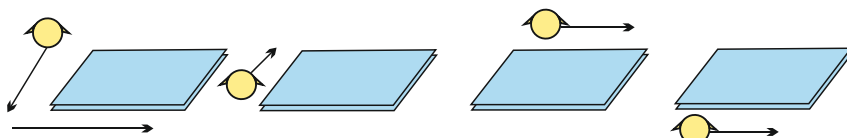
3° Esercizio

Davanti a ogni giocatore viene formato un triangolo con dei coni. Eseguire degli spostamenti in diagonale in avanti e indietro su due lati del triangolo.

4° Esercizio

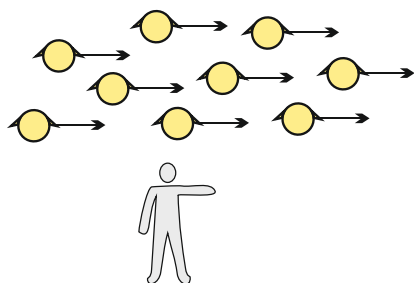
Movimenti combinati.

Vengono disposti quattro tappeti su una linea, distanti circa 1 m l'uno dall'altro. I giocatori eseguono spostamenti in avanti e laterali accanto ai tappeti.



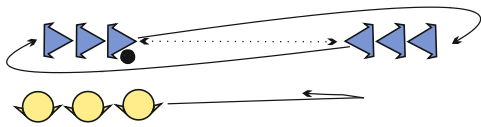
5° Esercizio

A coppie uno di fronte all'altro. I giocatori tenendo le braccia fuori-alto appoggiano le mani su quelle del compagno. Mantenere le mani in contatto durante gli spostamenti difensivi. Uno dei due funge da guida e determina il tipo di movimento.



6° Esercizio

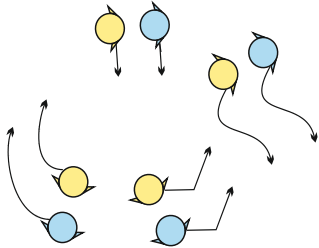
Tutti i ragazzi si pongono di fronte all'istruttore. Eseguono i movimenti difensivi in tutte le direzioni assecondando il movimento dell'istruttore.



7° Esercizio

Vengono formati tre gruppi di giocatori. Due file di attaccanti si pongono una di fronte all'altra e si passano la palla. Il terzo gruppo si pone lateralmente ai due e eseguono alternativamente i movimenti laterali in avanti e in dietro seguendo la traiettoria della palla.

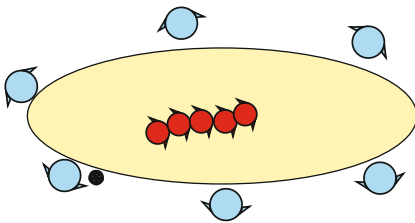
Forme di gioco



1° Gioco

"L'ombra"

Vengono formate delle coppie. I giocatori si dispongono uno dietro l'altro. Il giocatore posto davanti si sposta liberamente in tutte le direzioni. L'altro lo segue realizzando gli stessi movimenti.



2° Gioco

"La chioccia e i pulcini"

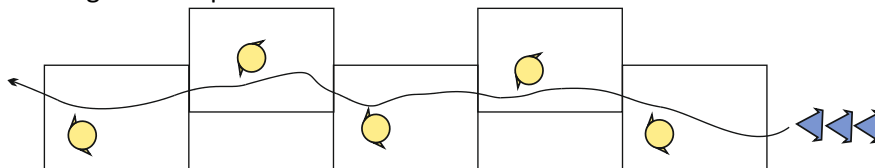
All'esterno di un cerchio si dispongono dei giocatori con la palla. All'interno del cerchio 5/6 giocatori si dispongono in fila e si tengono per i fianchi. Gli attaccanti devono cercare di colpire l'ultimo giocatore. Vince chi realizza più centri in un tempo stabilito.

Difesa della zona

Dopo aver sufficientemente acquisito la tecnica della posizione fondamentale e degli spostamenti, si può passare all'insegnamento della "difesa della zona di competenza" per poter introdurre le prime forme di difesa organizzata.

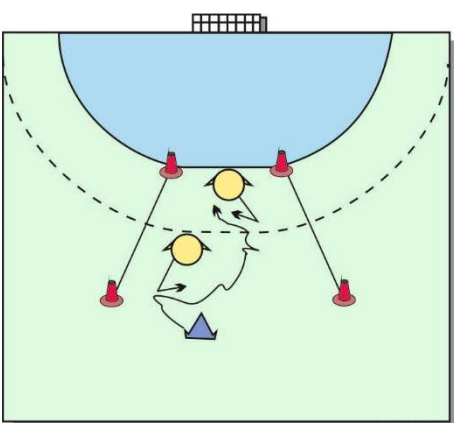
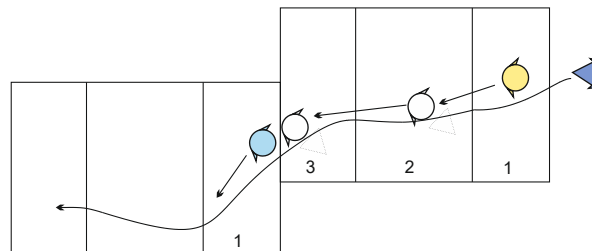
1° Esercizio

Sul lato lungo del terreno di gioco vengono delimitate delle zone (rotonde o quadrate). All'interno di ognuna di esse si dispone un difensore. Gli attaccanti corrono da un lato all'altro della palestra passando all'interno delle zone delimitate. I difensori prendono in consegna chiunque attraversi la sua zona.



2° Esercizio

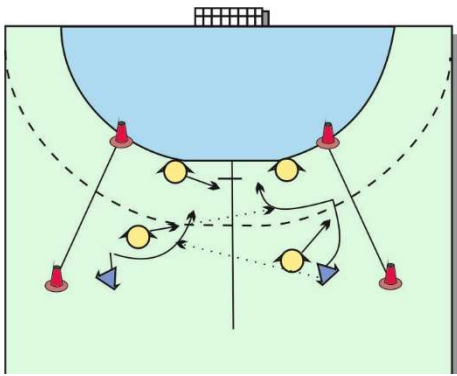
Come l'esercizio precedente curando la presa in consegna (1), l'accompagnare (2) e il dare in consegna (3).



3° Esercizio

1 contro 2

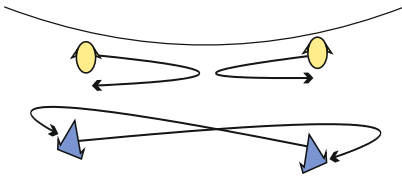
Viene delimitato uno spazio tra la linea dei 6m e quella dei 9m. Su ognuna delle due linee viene posto un difensore. Gli attaccanti, in palleggio, devono cercare di superare in successione i due difensori e tirare in porta. I difensori non possono utilizzare le braccia per difendere.



4° Esercizio

2 contro 4

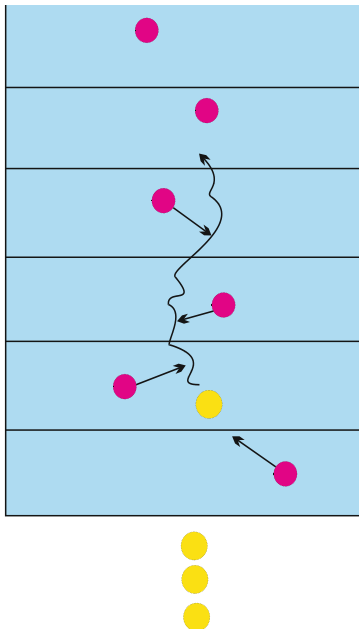
Vengono delimitate quattro zone difensive. All'interno di ciascuna si dispone un difensore. Due attaccanti, passandosi la palla, devono cercare di eseguire un tiro. I difensori agiscono cercando di intercettare i passaggi.



5° Esercizio

3 contro 6.

Vengono delimitate 6 zone difensive occupate da un difensore ciascuna. Tre attaccanti, passandosi la palla, devono cercare di eseguire un tiro. I difensori agiscono cercando di impedire l'esecuzione del tiro. In questo esercizio deve avvenire la prima forma di collaborazione tra i giocatori della stessa linea: dare e prendere in consegna.



Forma di gioco

Sul lato lungo del terreno di gioco vengono formate diverse zone all'interno delle quali si dispone un difensore. La squadra avversaria si dispone in fila con la palla sul lato corto del terreno di gioco. Gli attaccanti in palleggio devono andare sul lato opposto del campo senza farsi rubare palla. Ogni obiettivo raggiunto un punto conquistato. Vince la squadra che conquista più punti.

- **Modulo 8: il portiere**

II PORTIERE

Nel gioco della pallamano il portiere riveste un ruolo particolare, in quanto si può affermare che esiste la squadra e il portiere non la squadra con il portiere. Con questa affermazione si vuole evidenziare che il portiere, pur facendo parte della squadra, è diviso dai suoi compagni di gioco materialmente (area di porta) e psicologicamente (particolare caratteristica del ruolo).

- **Come scegliere il portiere**

La scelta del portiere viene determinata oltre che dalle caratteristiche morfologiche e dalle capacità motorie specifiche del ruolo, anche e soprattutto, dalle caratteristiche psicologiche che in questa fascia di età, sono più facilmente rilevabili.

Le caratteristiche psicologiche richieste sono principalmente la capacità di attenzione e di concentrazione, coraggio e la capacità di lavorare al di fuori del gruppo pur essendo parte integrante dello stesso.

L'individuazione dei ragazzi con le potenziali caratteristiche del portiere vanno rilevate immediatamente ponendo tutti ragazzi della situazione ideale per poter esprimere le proprie capacità attuali e future sin dai primi giochi propedeutici in cui è prevista la difesa di un bersaglio.

Appena individuati i ragazzi con le giuste caratteristiche, bisogna metterli nelle condizioni di poter svolgere efficacemente il proprio ruolo. Per fornirli di sufficienti motivazioni e per far loro acquisire la certezza di essere adatti a ricoprire il ruolo, si devono eseguire, analogamente alle esercitazioni relative all'attacco, degli esercizi in cui il compito viene facilitato per aumentare le loro possibilità di successo.

- **Il portiere e la squadra**

In considerazione del fatto che il portiere quando sbaglia, a differenza dei compagni, non può contare su nessun aiuto, subire una rete non deve comportare nessun tipo di frustrazione psicologica in quanto questo, nell'economia di una gara, può incidere negativamente. È compito dell'istruttore far sì che il portiere si ponga di fronte a questa evenienza in modo positivo coinvolgendo in questo anche i compagni. Il rapporto che si deve instaurare tra i due diversi ruoli, portiere-giocatori di campo, deve essere di sfida cooperativa, intesa in senso positivo in quanto devono essere messi in risalto i pregi e non i difetti. Pertanto entrambi, anche verbalmente, devono riconoscere al compagno il merito quando viene eseguito un gesto tecnico valido.

Inoltre l'istruttore deve fare in modo che il portiere venga inserito nel gruppo, affidandogli per esempio dei compiti di responsabilità. Il portiere molto spesso deve lavorare individualmente, e quindi fuori dal gruppo squadra.

- **Intervenire sempre sulla palla**

Quando il ragazzo ha preso coscienza delle proprie capacità nel ricoprire il ruolo, la prima richiesta non deve essere di tipo tecnico, l'obiettivo principale è quello di arrivare sempre sulla palla per evitare la rete; il come non importa. Anche se l'attuazione di questa richiesta avviene spesso in modo poco ortodosso, all'inizio l'attenzione del ragazzo deve essere rivolta sulla palla e non sul gesto tecnico da eseguire.

Successivamente si cercherà di perseguire l'obiettivo della dissociazione tra gli arti superiori e gli arti inferiori, questo in rapporto all'altezza del tiro. I principianti tendono a intervenire sulla palla, quasi esclusivamente, con le mani.

Quando questa dissociazione è stata ben interiorizzata si cercherà di raggiungere quella relativa al lato destro e al lato sinistro. Mentre per gli arti inferiori è facilmente raggiungibile, per gli arti superiori si devono superare alcune difficoltà derivanti dal fatto che i ragazzi tendono a andare sulla palla con entrambe le mani. Ciò può essere tollerato all'inizio, mentre successivamente deve essere superato perché può diventare un limite al rendimento della parata.

Non appena le richieste evolvono a livelli superiori, saranno progressivamente introdotte le varie **tecniche di parata**.

- **La posizione fondamentale dell'attenzione**

Un importante aspetto per quanto riguarda la tematica del portiere è rivestito dalla posizione fondamentale, non intesa dal punto di vista tecnico, ma da quello psicologico in quanto si deve imparare a assumere la posizione che permette di avere la maggiore attenzione e concentrazione sullo sviluppo del gioco con il minimo dispendio energetico.

Tale posizione è caratteristica di ogni portiere. Ognuno deve essere libero di scegliere quella che più gli si adatta, una posizione imposta e non sentita potrebbe avere una ricaduta negativa sull'autostima del giocatore tanto da incidere direttamente sulla prestazione finale.

- **Reattività**

Un ulteriore aspetto che incide in modo determinante sulla prestazione di ogni singolo intervento, riguarda la rapidità con cui si interviene sulla palla. Per facilitare un intervento sulla palla il più rapido possibile, il portiere deve cercare di spostare meno parti possibili del suo corpo.

- **La maturazione**

Anche quando il giocatore raggiunge un buon livello tecnico non è detto che esso sia già un buon portiere. Solo l'esperienza gli potrà permettere una prestazione efficace.

Questa esperienza potrà essere acquisita soprattutto con un lavoro di tipo situazionale che riproduca singole fasi di gioco e, ovviamente, con la gara vera e propria.

Per esperienza si intende la capacità del portiere di sapere analizzare e quindi anticipare la situazione di gioco: collaborazione con la difesa, analisi dei movimenti sia tecnici che tattici dell'attaccante.

Per una completa maturazione il portiere dovrà imparare a condizionare l'attaccante nel momento della conclusione coprendo, anticipatamente, alcune posizioni, e lasciandone, volutamente, scoperte delle altre.

- **Pre-Durante-Post**

Dal momento in cui la squadra avversaria si impossessa della palla a quello in cui ne perde il controllo, tatticamente per il portiere si individuano tre momenti: tutto ciò che precede la parata, la parata vera e propria, tutto ciò che segue la parata.

Ciò comporta che il portiere, in corrispondenza delle fasi di gioco può essere il primo difensore, l'ultimo difensore e il primo attaccante.

Nel momento in cui la squadra avversaria si impossessa della palla egli deve assumere una posizione tale da poter intervenire sul primo passaggio nel caso di un contropiede (primo difensore). Questa posizione in campo è individuata al di fuori della linea dell'area di porta.

Nella fase di organizzazione del gioco d'attacco egli deve assumere una posizione fondamentale d'attenzione che gli permetta di seguire lo svolgimento del gioco e essere pronto nel momento decisivo, il tiro. Nell'assecondare i movimenti della palla, deve assumere, rispetto alla porta, una posizione che lo ponga nella traiettoria della palla e a una distanza adeguata rispetto alla posizione da cui viene effettuato il tiro. La successione di queste posizioni si riassume in un semicerchio la cui profondità è in relazione sia alla struttura morfologica sia alle caratteristiche psicologiche del portiere. Questo semicerchio deve essere interiorizzato in modo tale da consentirgli di ritrovarsi sullo spazio-porta senza doversi girare per controllare la propria posizione.

- Nel momento del tiro il portiere, dalla posizione fondamentale d'attenzione, si porta in quella di pre-parata, che varia a seconda della posizione da cui è stato effettuato il tiro. Dopo l'esecuzione del tiro, il portiere, per intervenire efficacemente sulla palla, utilizza le tecniche di parata che sono diverse sia in relazione alla posizione da dove viene effettuato il tiro che al punto della porta in cui viene indirizzato (ultimo difensore).

Dopo che è stato effettuato il tiro, l'obiettivo è quello di entrare in possesso della palla prima possibile, per sfruttare efficacemente la possibilità di un'eventuale contropiede. Il primo che ne può entrare in possesso è il portiere, pertanto egli non si deve limitare a opporsi alla palla, ma deve cercare di controllarla già in fase di parata. Poiché l'efficacia del contropiede è determinata dalla rapidità di preparazione e esecuzione del passaggio il portiere, ancora prima della ricerca di una posizione più favorevole, deve effettuare il lancio il più rapidamente possibile (primo attaccante).

- **Proposte operative**

- o Esercizi per la scelta del portiere

1) Una fila di allievi si pone di fronte al portiere posto davanti a un bersaglio di grandezza adeguata alle sue capacità e alla sua struttura fisica. I ragazzi tirano prima con due mani, poi con una, ma con tiro indiretto per facilitare il compito del portiere (fig. 1).

2) Stessa esecuzione da diverse posizioni (fig. 2).

- o Esercizi per la dissociazione

3) Forma di gioco: 6 ragazzi si dispongono in cerchio. Al centro del cerchio vi sono tre palle mediche che il portiere deve cercare di difendere utilizzando solo gli arti inferiori (fig. 3).

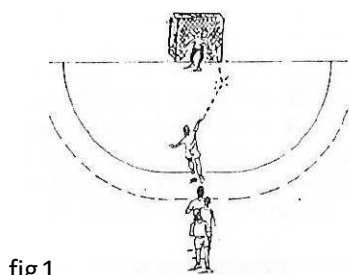


fig 1

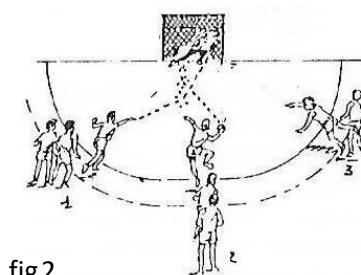


fig 2

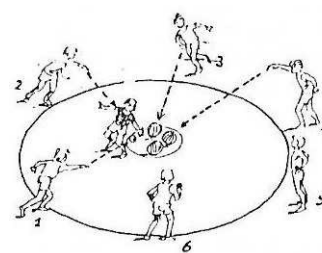


fig 3

4) Forma di gioco: 6 ragazzi disposti in cerchio devono far passare la palla, facendola rotolare all'interno della casa vuota. Il portiere deve opporsi utilizzando soltanto gli arti inferiori (fig. 4).

5) I ragazzi in fila tirano su palle mediche poste sopra un plinto che il portiere deve difendere (fig. 5).

6) Forma di gioco: I ragazzi sono disposti su in fila di fronte al portiere, che deve difendere con gli arti superiori delle palle mediche posto sopra un plinto (fig. 6).

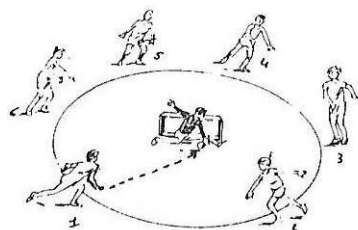


fig 4

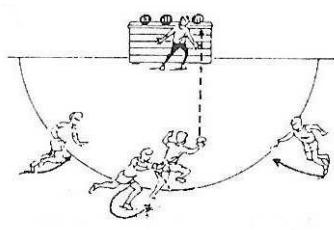


fig 5

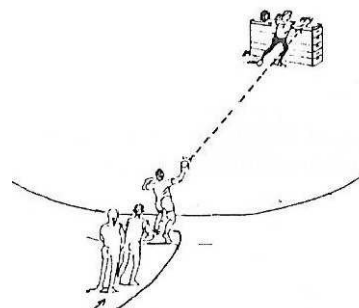


fig 6

7) Forma di gioco: stessa disposizione con il portiere che oltre a difendere le palle mediche poste sopra il plinto deve difendere delle clavette poste davanti a esso (fig 7).

8) Forma di gara: stessa esecuzione in cerchio (fig. 8).

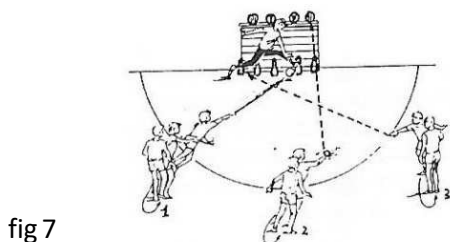


fig 7

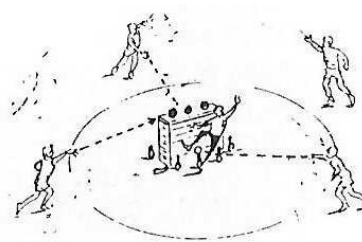


fig 8

- o Esempi di interventi del portiere relativi ai due giochi precedenti (fig. 9).

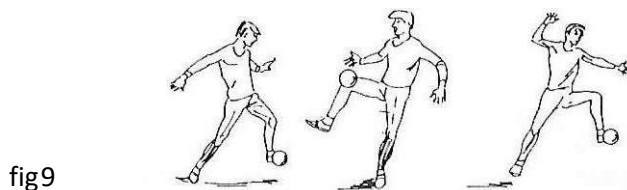


fig9

9) Gli allievi in fila di fronte alla porta, tirano liberamente in porta (fig. 10).

10) Gli allievi disposti su tre file, alternativamente tirano in porta (fig. 11).



fig10

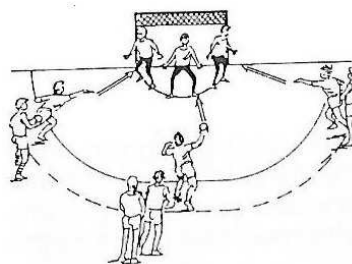
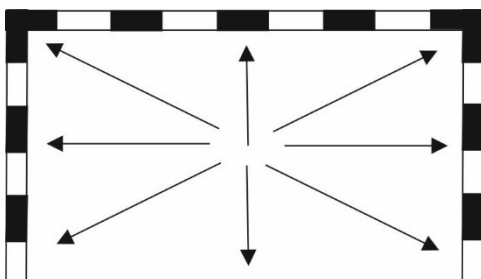


fig 11

- **Tecniche delle parate dalle varie posizioni**



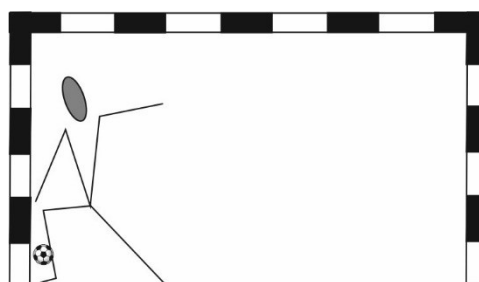
La scelta della tecnica di parata dipende sia dalla posizione da cui è stato effettuato il tiro sia al punto della porta in cui viene indirizzato il tiro stesso.

Le principali tecniche di parata sono in rapporto alle diagonali e alle perpendicolari della porta.

a) Parate di tiri effettuati da posizione centrale

- Tiri negli angoli bassi

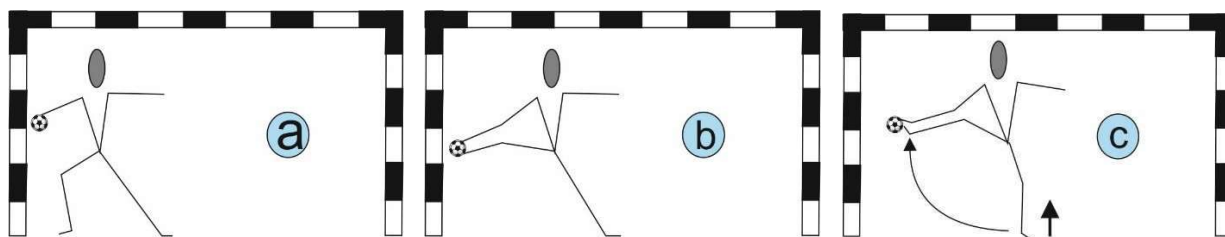
La parata viene eseguita con l'arto inferiore corrispondente mediante un affondo laterale dove la gamba assume una posizione parallela al palo della porta. L'arto superiore corrispondente viene portato verso il basso in aiuto alla gamba per aumentare la zona di copertura e opposizione alla palla.



- Tiri a mezza altezza

La parata può essere eseguita in tre modi in relazione al tempo disponibile per la reazione:

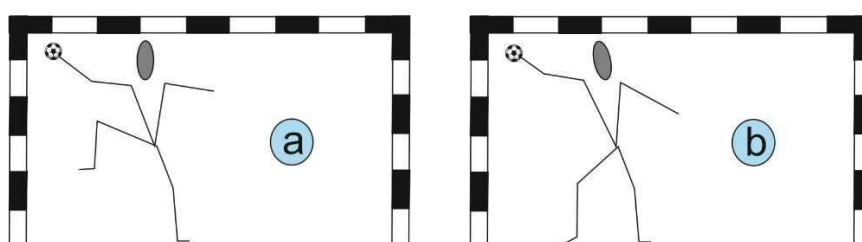
- a) con una semplice piegata laterale, l'arto superiore viene portato in opposizione alla palla.
- b) per aumentare la superficie di copertura l'arto inferiore semiflesso viene portato vicino a quello superiore.
- c) con un piccolo salto verticale sul posto eseguito con entrambi i piedi, si solleva l'arto inferiore semiflesso per portarlo vicino all'arto superiore che sta cercando di opporsi alla palla.



- Tiri alti

In relazione al tempo disponibile per la reazione si possono eseguire due tipi di parata.

- spingendo con l'arto inferiore opposto al lato di tiro e flettendo quello corrispondente, si porta l'arto superiore corrispondente verso l'angolo di tiro.
- il portiere si sbilancia lateralmente caricando l'arto inferiore del lato di tiro e portando l'arto superiore in direzione della palla.

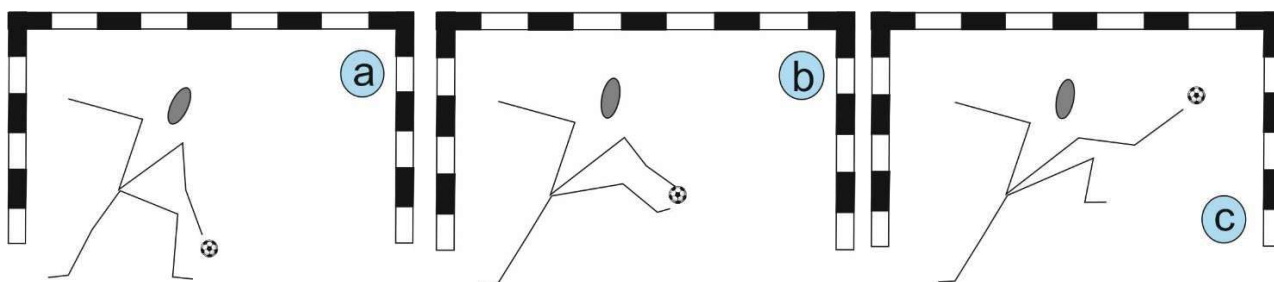


b) Parate di tiri effettuati dalla posizione di terzino

Il modo di parare si differenzia dall'altezza del tiro e dall'angolo in cui è stato indirizzato (angolo corto/angolo lungo).

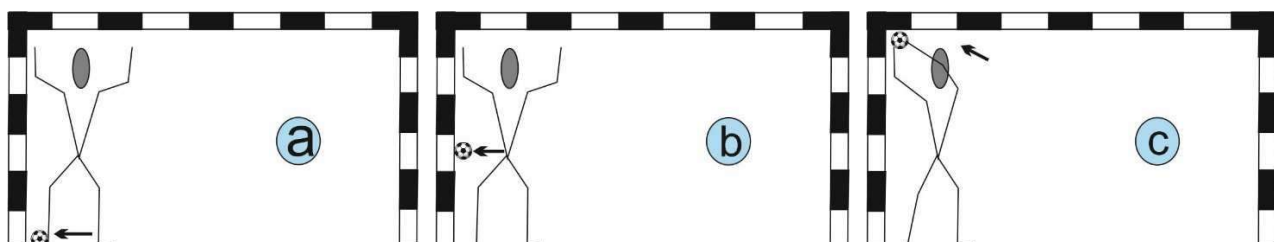
- Angolo lungo

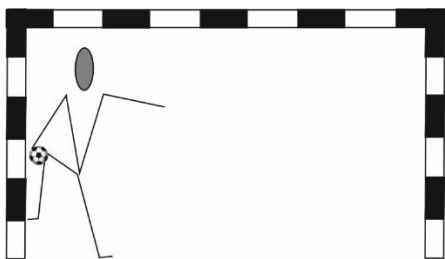
La tecnica di parata è identica a quella precedentemente descritta per i tiri effettuati da posizione centrale in relazione all'altezza del tiro.



- Angolo corto

- tiri bassi: spostare leggermente l'arto inferiore corrispondente al lato del tiro;
- tiri a mezza altezza: con un saltello spostarsi lateralmente per opporsi con il corpo alla traiettoria del tiro;
- tiri alti: portare gli arti superiori in direzione dell'angolo di tiro.





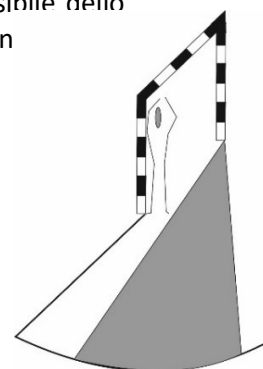
Nel caso di un tiro a mezza altezza è possibile utilizzare anche la seguente tecnica: abbassare l'arto superiore, estendendolo, e, contemporaneamente, flettere l'arto inferiore corrispondente avendo cura che l'angolo gamba/coscia sia molto chiuso.

c) *parate di tiri effettuati dalle posizioni di ala*

Per coprire l'angolo di tiro il portiere deve portarsi in posizione avanzata rispetto alla porta e in direzione della traiettoria a distanza adeguata alla sua struttura morfologica e alle sue caratteristiche psicologiche con l'intenzione di coprire il maggior spazio possibile dello specchio della porta. Il primo passo di uscita deve essere effettuato con corrispondente al primo palo.

- tiro effettuato dalla posizione di "angolo morto"

Il portiere deve rimanere fermo nella posizione precedentemente assunta, da qualsiasi direzione venga effettuato il tiro.



- tiro sull'angolo lungo

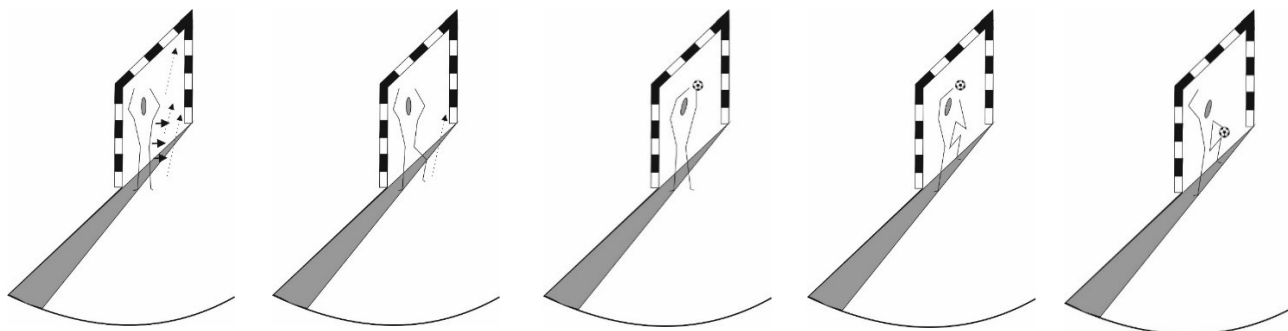
Dopo aver effettuato il passo di uscita, seguire con piccoli spostamenti l'ala in fase di volo avendo

cura di mantenere coperto l'angolo corto. La parata può avvenire:

a) con un saltello in fuori a piedi uniti opponendosi alla palla con tutto il corpo;

b) in relazione all'altezza del tiro:

- *basso*: spostare lateralmente l'arto inferiore per opporsi al tiro;
- *mezza altezza*: flettere l'arto inferiore (angolo gamba/coscia molto chiuso) e contemporaneamente inclinare leggermente il busto, mantenere gli arti superiori semiflessi sino a portare il gomito a contatto con il ginocchio corrispondente;
- *alto*: spostare lateralmente gli arti superiori per opporsi alla palla con entrambe le mani.



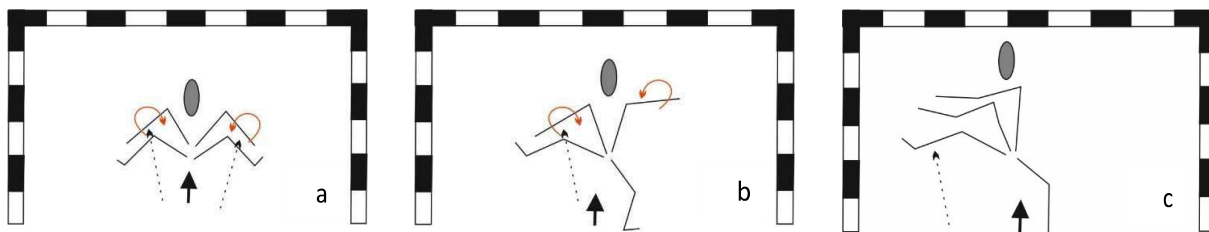
d) *parate di tiri effettuati dalla posizione di pivot*

Poiché il tiro viene effettuato dalla linea dell'area di porta, e essendo il tempo di reazione dipendente dal tipo e dal tempo molto ridotto per tirare, deve essere eseguita una parata di copertura in cui il portiere avanza nel cono di tiro per ridurre gli spazi utili al pivot e utilizzare tecniche di parata che gli permettano di coprire il più possibile lo specchio della

porta.

Le tecniche utilizzate sono:

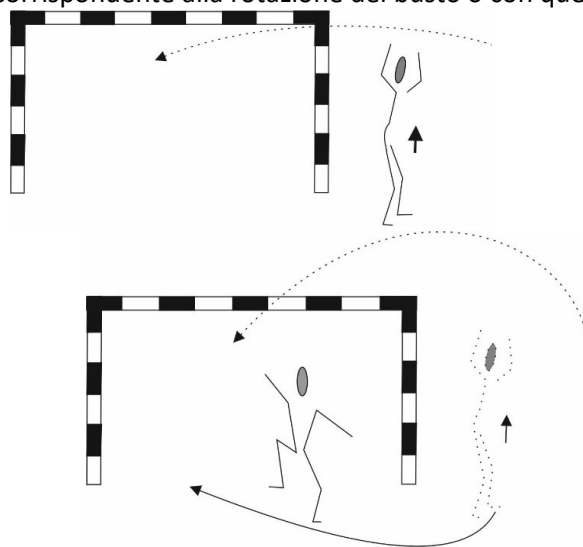
- "pelle d'orso": può essere eseguita sul posto o con uno o più passi d'uscita. Si effettua sollevando entrambe le gambe semiflesse contemporaneamente in fuori, abbassando entrambe le braccia sino a assumere una posizione caratteristica della "pelle d'orso" (a).
- mezza "pelle d'orso": stesso movimento di entrambe le braccia, ma di una sola gamba (b).
- "muro": viene eseguito sollevando la gamba corrispondente al lato di tiro e portando entrambe le braccia al di sopra di essa (c).



e) possibilità di intervento nel caso di un pallonetto

Tutte le volte che il portiere si porta in una posizione avanzata per effettuare una parata si espone al rischio di essere superato da un pallonetto. Il primo accorgimento da tener presente durante l'uscita è quello di evitare di trovarsi in movimento verso il giocatore quando quest'ultimo sta effettuando il tiro. In relazione alla parabola di tiro si possono attuare due reazioni diverse:

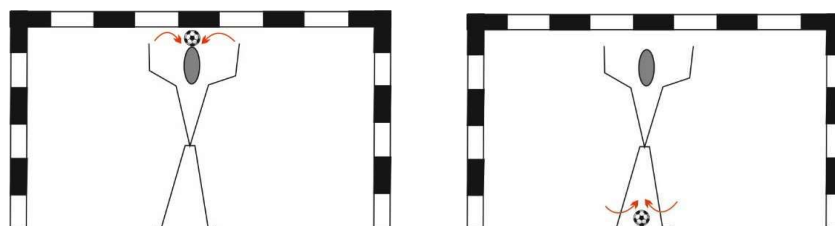
- parabola bassa: saltare in verticale sul posto intercettando immediatamente la traiettoria della palla;
- parabola alta: intervenire sulla palla arretrando e cercare di opporsi alla palla o con il braccio corrispondente alla rotazione del busto o con quello opposto.



f) intervento su tiri diretti sull'asse centrale

I tiri sull'asse centrale del portiere possono essere diretti:

- sopra il capo: dalla posizione degli arti superiori in fuori-alto, riunire le mani al di sopra del capo;
- sotto le gambe: dalla posizione fondamentale, a gambe leggermente divaricate, con un piccolo saltello riunirle per opporsi alla palla.



- **Comportamento tattico del portiere**

Un presupposto fondamentale per la prestazione del portiere è quello di essere, poco prima della parata in posizione ferma, con entrambi i piedi al suolo, avendo cura di appoggiare a terra tutta la pianta del piede anche se il peso del corpo è spostato sulla parte anteriore dei piedi stessi. Questo permette di assumere una posizione di partenza estremamente reattiva e di essere, quindi, nelle condizioni di poter reagire indistintamente in tutte le direzioni della porta.

Uno dei compiti principali del portiere è quello di analizzare lo sviluppo del gioco in modo da poter prevenire e anticipare il comportamento dell'avversario per potersi preparare adeguatamente alla parata.

- **Il duello**

Quando l'avversario riesce a portarsi in posizione di tiro, nella situazione in cui tra il tiratore e il portiere vi è ancora lo schieramento difensivo, per ridurre l'efficacia del tiratore, il portiere deve stabilire una cooperazione con i propri compagni.

Per esempio, nel tiro del terzino in elevazione verso il centro, i difensori, con il tentativo di bloccaggio devono cercare di chiudere l'angolo lungo, obbligando il tiratore a effettuare il tiro sull'angolo corto che è controllato dal portiere.

Se tra l'attaccante in possesso di palla e il portiere non vi è alcun difensore, esempio tiro dall'ala, tra i due si instaura un rapporto di sfida. Il primo che si muove è battuto. Con ciò si vuole intendere che il portiere deve saper aspettare sino al momento in cui l'attaccante raggiunge una situazione tale che gli sia impossibile ritardare ulteriormente il tiro in quanto incorrerebbe una infrazione di gioco. Se l'attaccante è costretto a prendere l'iniziativa per concludere l'azione, significa che ha già predeterminato il tipo di conclusione in relazione all'atteggiamento e alla posizione del portiere. Pertanto il portiere, sapendo quali sono gli spazi da lui lasciati liberi, non è preso dal dubbio su dove deve indirizzare la parata; dovrà solo essere molto rapido nell'esecuzione.

Quando il portiere riesce a padroneggiare la tecnica di parata è in grado di percepire lo sviluppo tattico del gioco può e deve arrivare al punto di condizionare, con il proprio comportamento, le conclusioni dell'avversario. Infatti, sfruttando sia le collaborazioni con la difesa sia le proprie abilità tecnico-tattiche, giocando sull'aspetto psicologico (esempio: sicurezza dell'attaccante in fase di tiro), coprendo anticipatamente una parte della porta, o eseguendo movimenti non usuali, può sorprendere l'attaccante costringendolo a risolvere situazioni di gioco con soluzioni a lui non abituali e quindi meno pericolose.

- **Le capacità motorie da allenare**

Con l'allenamento si deve ottenere:

- una buona mobilità articolare;
- forza esplosiva degli arti inferiori;
- forza nel cingolo scapolo omerale;
- rapidità segmentaria;
- riduzione del tempo di reazione.

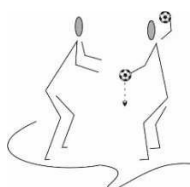
Mentre per lo sviluppo delle capacità condizionali si può far ricorso a metodi conosciuti, per quanto riguarda la riduzione del tempo di reazione si deve ricorrere a una serie di

esercitazioni particolari per diminuire il tempo che intercorre tra lo stimolo visivo (tiro) e l'inizio della reazione. Poiché l'elemento ritardante, per poter fornire una risposta motoria adeguata è costituito dall'incertezza nel riconoscere, tra tutte quelle possibili, la direzione del tiro, il portiere si deve esercitare a dare risposte precise il più rapidamente possibile innescando la tecnica appropriata. Questo è possibile ottenerlo con elevati livelli di attenzione e concentrazione unitamente all'assunzione di una corretta posizione di partenza.

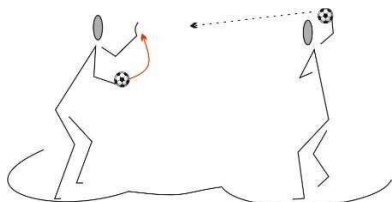
Esempi:



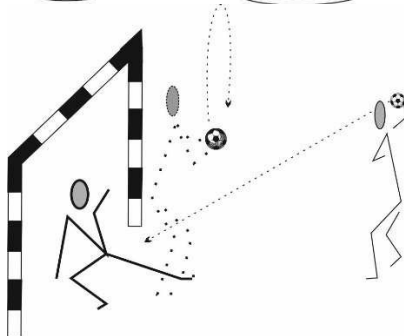
1 - Il portiere si pone in posizione fondamentale di fronte all'istruttore che tiene una palla in mano che, a sua discrezione, lascia cadere. Il portiere deve cercare di prenderla prima che arrivi al suolo.



2 - Disposizione come sopra, l'istruttore impugna una palla in ogni mano a braccia in fuori e, a sua discrezione, ne lascia cadere una. Il portiere cerca di prendere la palla lasciata, prima che tocchi terra.



3 - Istruttore e portiere posti di fronte, a circa 4 m. l'uno dall'altro. Il portiere, tenendo una palla a due mani davanti al petto, deve prendere, togliendo una sola mano, la palla lanciata dall'istruttore.



4 - Il portiere davanti alla porta tiene una palla con le due mani. L'istruttore effettua un tiro in porta e il portiere deve parare e rientrare in possesso della sua palla precedentemente lanciata in alto.

• Oltre l'avviamento

Dopo avere superato la fase di avviamento, dove la funzione del portiere viene vista nella sua globalità, l'essere portiere si esaurisce praticamente nel ruolo stesso. Ogni squadra deve avere un portiere che difende la porta dai tiri degli avversari. Chi occupa questo ruolo è davanti alla porta diviso e difeso da uno spazio tutto suo, l'area di porta. In questa fase l'allenatore ha come compito principale quello di immedesimare l'allievo nel suo ruolo evitando che:

- ✓ possa subire frustrazioni (traumi, senso di incapacità, ..) che lo portino a rinunciare in tempi precoci al ruolo;
- ✓ acquisisca la giusta considerazione nell'ambito del gruppo, apprezzato e protetto dai compagni.

Il portiere deve essere un ragazzo con una forte personalità, quasi un leader, in quanto le difficoltà del ruolo non farebbero altro che aggravare l'inserimento e l'autostima di un ragazzino che non sia pienamente integrato. Mettere in porta colui che non sa fare niente, perché tutte le volte che gli passano la palla la perde, perché sovrappeso e quindi non riesce a correre, sarebbe un gravissimo errore. Ogni volta che subirà una rete sarà per lui la conferma della sua incapacità.

Inoltre questa sua incapacità sarà resa pubblica ogni volta che i compagni si gireranno con espressione di disappunto. È vero infatti che per i bambini, durante il gioco, hanno risalto solamente gli eventi importanti, come quello di subire un gol, mentre passano inosservati altri errori quali perdere la palla, sbagliare un passaggio, ecc.

In questa fase, le pretese e, quindi, le esercitazioni di tipo tecnico-tattico sono irrilevanti in quanto, come abbiamo già accennato, l'unica abilità che il ragazzo deve acquisire è quella di arrivare sempre sulla palla, il che non rappresenta grossa importanza.

Quando l'allenatore si renderà conto che è arrivato il momento di curare la tecnica e la tattica del ragazzo quali devono essere le cose da curare per creare delle solide basi per un buon portiere? Iniziamo subito con ricordare che un portiere ha a che fare con due attrezzi: la palla e la porta.

Come per un giocatore di campo le cui prime esercitazioni devono essere quelle della sensibilizzazione alla palla, in quanto senza un adeguato controllo risulterebbe difficile qualsiasi altro apprendimento, così per un portiere è fondamentale acquisire una conoscenza e una destrezza con la palla quasi da giocoliere e un senso della porta altrettanto spiccato. Il portiere deve imparare a riconoscersi nello spazio della porta nonostante sia rivolto di spalle, quindi, deve percepire la propria posizione continuando a guardare lo spostamento della palla.

Oltre a riconoscersi nello spazio della porta egli deve imparare a muoversi nell'ambito di questo spazio per poter raggiungere con estrema facilità qualsiasi punto. In ogni caso il concetto portante

per il portiere è quello che deve proteggere la porta. Questo significa che esistono delle situazioni dove il portiere deve intervenire mediante copertura di spazi e altri in cui deve fare azione di intervento sulla palla, cioè in alcune situazioni egli para rimanendo fermo, e altre in cui deve muoversi per arrivare sulla palla.

• **Come impostare il lavoro per un portiere alle prime armi**

Abbiamo precedentemente accennato che il portiere, dovendo eseguire un lavoro diverso dal resto della squadra, spesso deve allenarsi da solo seguendo le direttive dell'allenatore. È importante quindi che l'allenatore, sin dall'inizio, educi il portiere a rendersi autonomo in certe fasi della seduta, egli deve diventare l'allenatore di sé stesso evitando di subire passivamente l'allenamento. Pertanto l'allenatore deve impostare un lavoro semplice con obiettivi ben definiti affinché il portiere possa percepire chiaramente i contenuti e le finalità del lavoro che deve assimilare.

La programmazione deve prevedere:

- un riscaldamento generale specifico;
- esercizi di sensibilizzazione della palla;
- esercizi di sensibilizzazione della porta;
- spostamenti;

- educazione alle tecniche di parata;
- esercizi di parata;
- parate segmentarie.

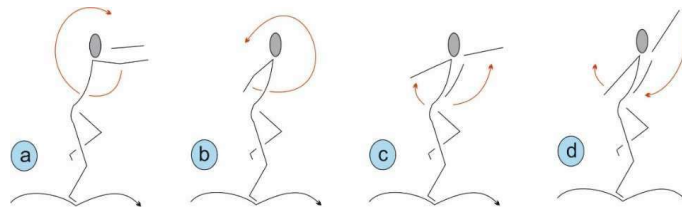
Riscaldamento

Obiettivi:

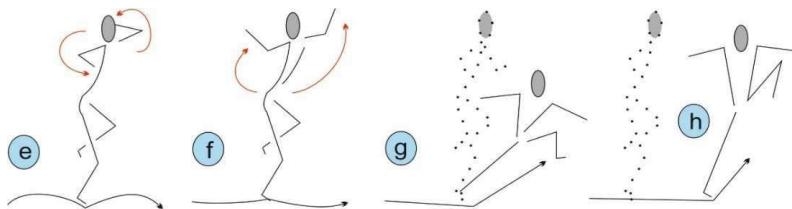
- > riscaldamento generalizzato;
- > abilità specifiche;
- > miglioramento della mobilità articolare coxo-femorale e scapolo-omeroale;
- > velocità segmentaria.

Proposte operative

- 1 - corsa in tutte le direzioni con ritmi diversi, accelerazioni, rallentamenti, cambi di ritmo, partenze;
- 2 - andature atletiche, corsa skip, corsa calciata, corsa saltellata in avanti e traslocazione laterale a passo incrociato, passo riunito, ecc.
- 3 - saltelli sul posto su uno o due piedi, uniti o divaricati; saltelli in movimento su uno o entrambi i piedi in tutte le direzioni; balzi sul posto o in avanzamento, successivi, laterali, alternati, indietro, ecc.
- 4 - andature specifiche:
 - a - passo saltellato con circonduzione delle braccia per avanti, per dietro;
 - b - passo saltellato con slanci alternati in alto delle braccia;
 - c - passo saltellato con slancio delle braccia in fuori;
 - d - passo saltellato con slancio delle braccia in diagonale.

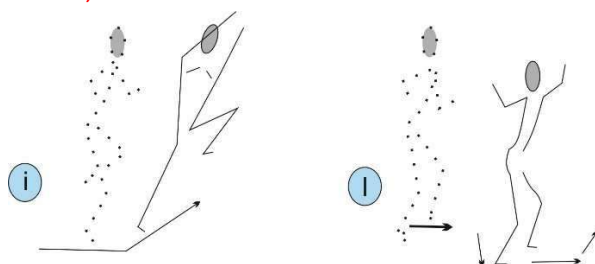


- e - passo saltellato con flessioni delle braccia, una dietro la nuca e l'altra dietro la testa;
- f - corsa blanda con braccia lungo i fianchi: sollevarle velocemente in alto, ritorno lento;
- g - ogni tre passi alternare una parata bassa a destra e una a sinistra;
- h - ogni tre passi alternare una parata alta a destra e a sinistra;



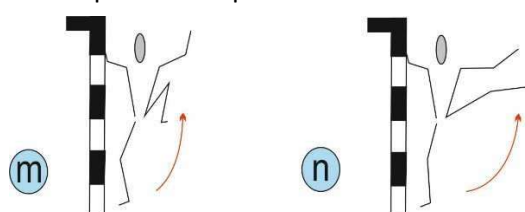
- i - eseguire un passo, riunire le gambe e fare un saltello a piedi uniti dalla parte opposta alla prima gamba avanzata;

l – eseguire un passo, riunire e fare un saltello a piedi uniti dalla parte opposta alla prima gamba avanzata;

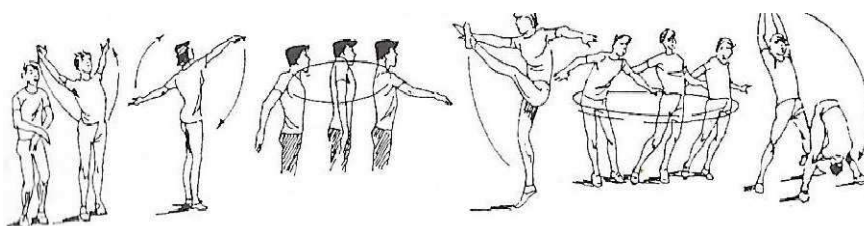
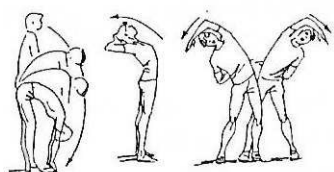


m - sul posto o in presa con le mani su di un palo della porta, portando la gamba in abduzione, fletterla ripetutamente fino a portare il ginocchio vicino alla spalla corrispondente;

n - sul posto o in presa con le mani su di un palo della porta, braccia fuori-alte, slanciare una gamba per fuori portando il piede vicino alla mano.



5 - Esercizi di preatletica sul posto: circonduzione e flessione del capo, circonduzione delle spalle, slanci, spinte, flessioni, torsione e circonduzione del busto, flessioni, slanci e piegamenti delle gambe, esercizi combinati.



Esercizi di sensibilizzazione e destrezza con la palla

Mentre un giocatore di campo entra in contatto con la palla quasi esclusivamente con le mani, un portiere per opporsi alla palla deve utilizzare tutte le parti del corpo. Questo significa che limitare il concetto di sensibilizzazione della palla a un abile uso di questa con le mani sarebbe estremamente limitante. L'interpretazione corretta di questo concetto è quella che un portiere deve essere in grado di usare qualsiasi parte del corpo per intervenire sulla palla, testa, spalle, busto e in misura maggiore braccia e gambe. Utilizzare allo scopo gli stessi esercizi che si utilizzano per i giocatori di campo sarebbe un limite per l'apprendimento delle abilità specifiche nel ruolo.

Gli esercizi possono essere eseguiti:

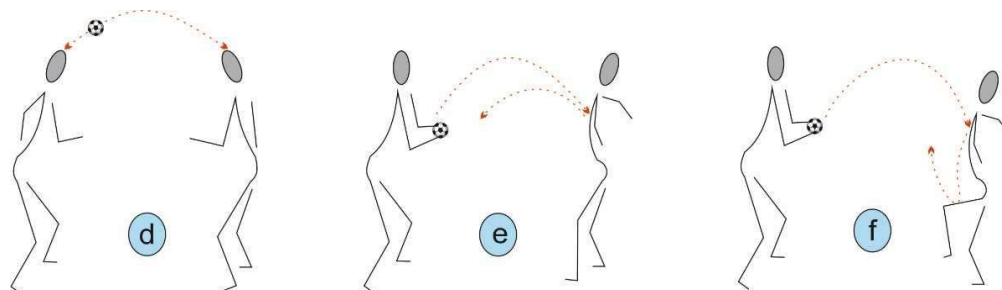
- individualmente: con una palla, con due palle;
- a coppie: con una palla, con due palle, con più palle;

- utilizzando palle di diverse dimensioni, peso, materiale;
- lavorando in uno spazio libero o contro una parete.

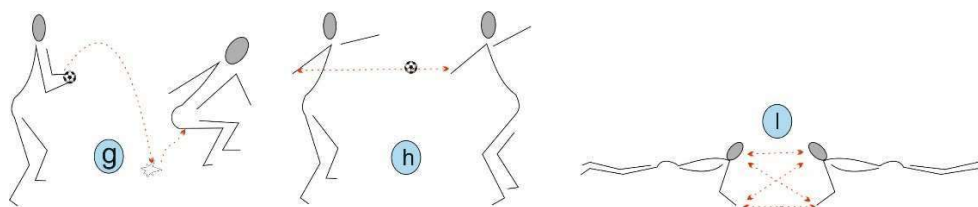
Proposte operative

- a – a coppie posti frontalmente. Lanciare la palla al compagno che la restituisce colpendola alternativamente con la spalla destra e quella sinistra;
 b – stessa disposizione. Lanciare la palla al compagno che la prende dopo averla controllata con un ginocchio;
 c – stessa disposizione. Ogni giocatore lancia la palla al compagno il quale la colpisce con un ginocchio solo dopo che ha eseguito un rimbalzo al suolo;

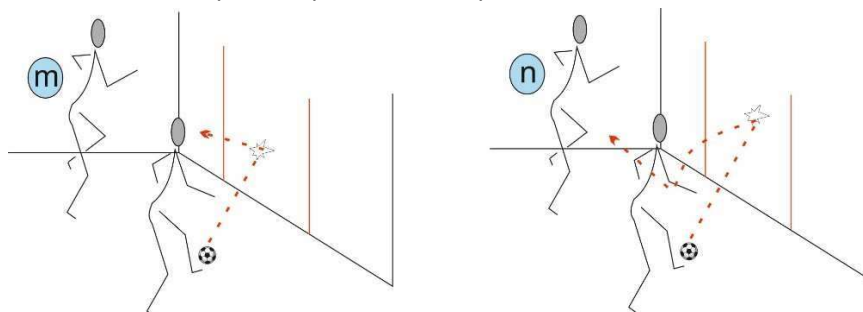
- d – stessa disposizione. Passarsi la palla controllandola con la testa;
 e – stessa disposizione. Lanciare la palla al compagno che la prende dopo averla controllata con il petto;
 f – stessa disposizione. Lanciare la palla al compagno che la prende dopo averla controllata successivamente con il petto e con un ginocchio;



- g – stessa disposizione. Lanciare la palla al compagno che deve cercare di stopparla con i glutei; h – stessa disposizione, a braccia in fuori, passarsi la palla di continuo controllandola solo con le braccia, evitare l'uso delle mani;
 i – come esercizio precedente, ma eseguito individualmente contro il muro;
 l – proni, di fronte e a braccia in fuori, respingere continuamente una palla rotolata al suolo;

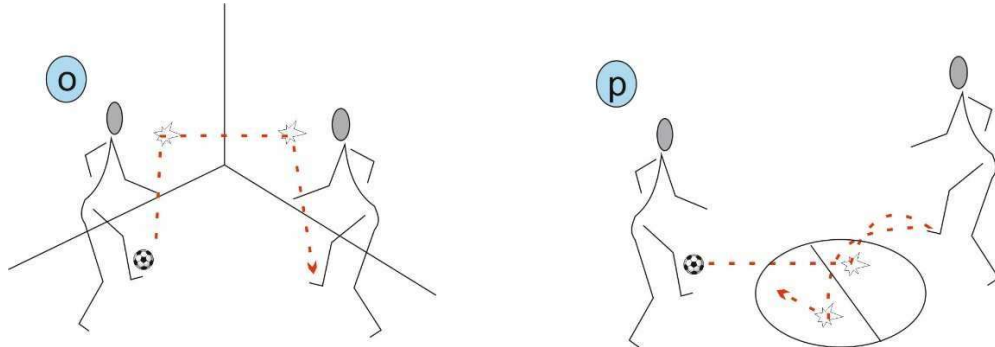


- m – limitare uno spazio di 3 m di larghezza nel muro. Due giocatori posti di fronte a una distanza di 3-4 m. Colpire la palla con i piedi alternandosi ogni volta fino all'errore di uno dei due;
 n – entrambi i giocatori di fronte a un muro, ognuno deve colpire la palla con i piedi e gettarla contro il muro dopo che questa ha compiuto un rimbalzo al suolo;



- o – entrambi i giocatori di fronte a un angolo creato da due pareti della palestra. Colpire la

palla con i piedi in modo tale che essa rimbalzi su entrambe le pareti prima che arrivi al compagno, Entrambi devono calciarla di prima intenzione; p – giocatori all'esterno di un cerchio di 3-4 m di diametro diviso a metà da una linea. Calciare la palla facendola rimbalzare nel semicerchio del compagno, questo ultimo deve rimandarla prima che tocchi il suolo per la seconda volta.



• Senso della porta

Con questa definizione ci si riferisce alla capacità del portiere di percepire lo spazio-porta sia come spazio delimitato dai pali, sia come esatta posizione relativa a un punto esterno fisso o mobile che, nel caso specifico, si identifica con la palla.

La percezione di questo spazio e della posizione relativa ad esso è di difficile accesso in quanto il portiere, nella situazione di gioco, può utilizzare solo in misura limitata la vista come senso percettivo, cioè non può girarsi per vedere dove si trova la porta.

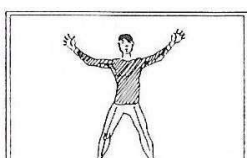
Per migliorare la qualità di queste percezioni il portiere deve far ricorso alle seguenti funzioni:

- ✓ senso tattile, a esempio rilevando la posizione del palo con la mano;
- ✓ capacità di organizzazione e ricostruzione spaziale, esempio memorizzando una sequenza di passi per definire lo spostamento effettuato utilizzando la vista come mezzo indiretto per rilevare punti di riferimento nello spazio che ha di fronte. Questi punti possono essere soprattutto le linee del campo e in particolar modo la linea di fondo campo e la linea dei 4 m, ovvero linea che limita l'uscita del portiere in caso di rigore. Quest'ultima è particolarmente utile per percepire la posizione centrale rispetto al centro della porta.

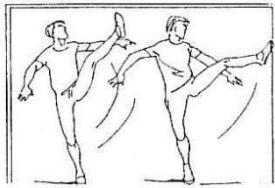
Le esercitazioni al riguardo possono essere:

- A carattere generalizzato:
 - Verificare quanti passi occorrono per coprire la linea di porta.
 - Verificare il punto di arrivo eseguendo un gesto solo: un balzo, slancio di una gamba, di un braccio, ecc.
 - Fare esercizio di presa sui pali, in sospensione-appoggio o solo in sospensione alla traversa.
- A carattere specifico:
 - Ritrovare sulla porta spostandosi in semicerchio avanzato rispetto alla linea di porta utilizzando un numero definito di passi.
 - Partendo con la mano in appoggio su un palo, allontanarsi in varie direzioni e ritrovare la stessa posizione tornando indietro.
 - Partendo da una posizione leggermente avanzata e centrale rispetto alla linea di porta, con un balzo indietro toccare la traversa.
- A carattere situazionale:
 - Ritrovare, spostandosi a diverse altezze, sempre su di una linea che congiunge un oggetto esterno, fermo o in movimento, con il centro della porta.
 - Chiudere spazi definiti e limitati utilizzando tutto il corpo e non singoli segmenti.

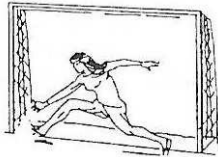
Proposte operative:



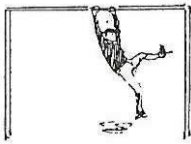
Spostarsi sulla linea di porta a passi riuniti di diversa lunghezza.



Eseguire degli slanci delle gambe in prossimità o meno del palo per verificare a quale distanza/altezza riesce a arrivare il piede rispettivamente dalla traversa o dal palo.

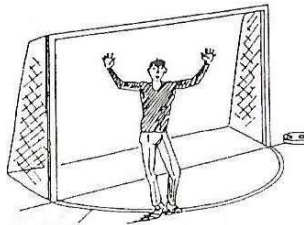


Partendo da un palo o dal centro della porta, verificare il punto di arrivo con un solo balzo.



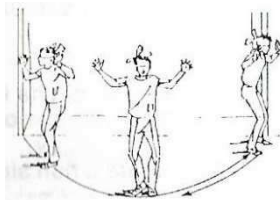
In sospensione alla traversa, toccarla con la punta del piede eseguendo continui slanci.

Nota bene: assicurarsi che la porta sia ben ancorata al suolo.



Verificare quanti passi occorrono per portarsi da un palo all'altro spostandosi su di un semicerchio esterno alla linea di porta a velocità diverse.

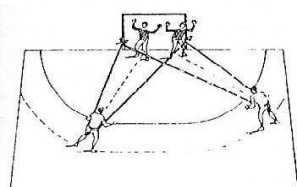
Verificare quale deve essere la profondità del semicerchio partendo e arrivando vicino al palo con la mano in appoggio su di esso eseguendo un numero definito di passi riuniti. Generalmente tre.



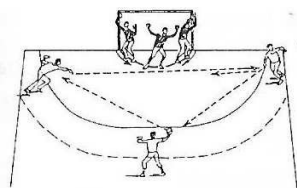
Dopo avere più volte verificato i parametri dell'esercizio precedente; numero e lunghezza dei passi, profondità del semicerchio, ecc., provare a arrivare con la mano su palo eseguendo l'esercizio a occhi bendati.

Portiere posto vicino al palo, con sguardo all'ala e una mano posta sull'angolo della porta. Il portiere si allontana da esso di uno o due passi, diversificando gli angoli di uscita. Ritornare ritrovando l'angolo lasciato con la mano.

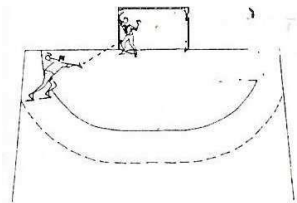
Combinare l'esercizio precedente con quello dello spostamento in semicerchio. Ritrovare rispettivamente l'angolo o il palo senza guardarlo.



L'istruttore si sposta sulla linea dei 6m tenendo una fettuccina elastica fissata i pali della porta e passata attorno alla vita dell'istruttore stesso. Il portiere con piccoli spostamenti deve mantenersi equamente distante dai due lati del triangolo determinato dalla corda.



Tre giocatori posti rispettivamente nella posizione di ala destra, ala sinistra e centrale si passano una palla e ogni volta che ne sono in possesso attendono, prima di ripassarla, che il portiere assuma la posizione corretta rispetto alla palla.



Portiere posto di fronte all'ala, un passo avanti rispetto al palo. L'allenatore lancia palloni tra il palo e il portiere per evidenziare quale debba essere la posizione e l'atteggiamento migliore affinché la palla non entri in porta.

- **Apprendimento delle tecniche di parata**

Abbiamo visto, nella parte introduttiva, che le tecniche di parata si differenziano a seconda che il tiro sia alto, basso, a mezza altezza, e a seconda del ruolo. Oltremodo la tecnica di parata su uno stesso tipo di tiro, a esempio nell'angolo alto, può essere diversa a seconda del tipo di scuola di pensiero a cui si fa riferimento. Diciamo però che, inizialmente, non è opportuno fare apprendere ai ragazzi una moltitudine di tecniche, queste sarebbero causa solamente di confusione e instabilità del gesto.

La varietà tecnica di un portiere è in larga misura situazionale, legata quindi a parametri come la direzione e la posizione in cui si effettua il tiro, la fase di gioco, la presenza di un avversario, la capacità del portiere di sapere cooperare con il difensore, le condizioni di equilibrio in cui un attaccante si appresta al tiro, ecc. Tutte le volte che avviene un tiro gran parte di questi parametri possono cambiare, quindi si può dire che a ogni tiro si contrappone una particolare parata o una particolare interpretazione della stessa parata. Solo la capacità del portiere di decodificare anticipatamente la maggior parte delle variabili che sottendono a un tiro gli conferiscono la capacità di intervenire efficacemente la maggior parte delle volte. Tutto questo è esperienza, non a caso i portieri mediamente maturano più tardi e sono più longevi di un giocatore di campo. Questo preambolo spiega l'inutilità iniziale di insegnare tecniche legate a situazioni complesse quando queste non si possono ancora verificare. Ecco quindi la necessità di insegnare, all'inizio, principalmente gli automatismi che accomunano tutte le tecniche di parata di base fino a che non hanno raggiunto una stabilità e precisione tali da farle rimanere stabili e efficaci nonostante il continuo variare delle situazioni.

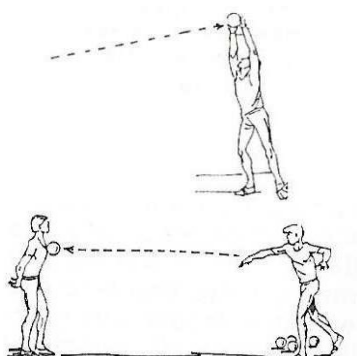
Gli automatismi di base si identificano in interventi sulla palla:

- con una sola mano o braccio;
- con entrambe le mani;
- con un solo piede o gamba;
- contemporaneamente con una gamba e un braccio;
- con tutto il corpo.

In atteggiamento di:

- doppio appoggio, con entrambi i piedi al suolo;
- singolo appoggio, con un piede al suolo e uno in sospensione;
- volo, con entrambi i piedi staccati dal suolo.

Proposte operative



- Tecnico, posto frontalmente sulla linea dei 4 m, lancia delle palle all'altezza o sopra il capo del portiere che le prende con due mani.

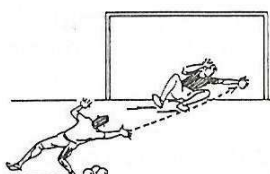
- Il tecnico posto a 2-3m. dal portiere, lancia delle palle in direzione della figura del portiere e a un'altezza compresa tra i fianchi e le spalle. Il portiere rimane immobile e si oppone alla palla con il busto.

- Il tecnico lancia la palla leggermente a destra e a sinistra del portiere che spostando un solo piede o con un saltello a piedi uniti cerca di opporsi alla palla con tutto il corpo.
- Come sopra, con il tecnico che lancia la palla all'altezza del fianco. Il portiere cerca di deviare la palla con quest'ultimo.

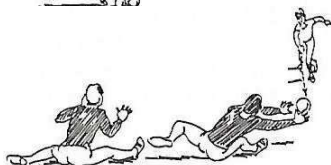
Gli esercizi finora descritti possono essere eseguiti con un solo piede in appoggio al suolo o in fase di volo.

Se si desidera migliorare e affinare alcuni tipi di intervento gli stessi esercizi possono essere eseguiti con il portiere in diverse posizioni:

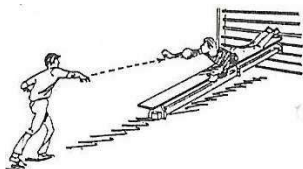
- ginocchio;
- seduto;
- decubito;
- protesa dietro con piedi in appoggio al suolo;
- protesa dietro con piedi in appoggio su una panca.



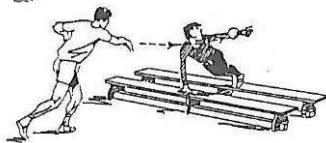
- Da seduti opporsi alla palla con una sola mano.



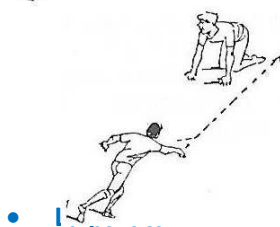
- Da seduti fermare la palla con due mani.



- Da sdraiati su di una panca inclinata, opporsi ai tiri con un solo braccio.



- Dalla posizione di attesa dietro con le mani e piedi su due panche diverse, opporsi ai tiri con un solo braccio.



- Dalla posizione in quadrupedi, opporsi ai tiri rispettivamente con una o con l'altra gamba.

La parata consiste nell'applicazione di un automatismo di base indirizzato in un punto specifico dello spazio della porta la cui configurazione è determinata dalla posizione del campo da cui parte il tiro. Le esercitazioni alla parata devono essere allenate, il più possibile, nello spazio della porta in quanto un elemento essenziale consiste nella consapevolezza di quanto debbono essere grandi e ampi i movimenti e le spinte per poter intervenire con sicurezza in tutti settori della porta. Questa verifica deve essere tale da fare capire, anche, che tante volte, specialmente dalla posizione mediana, si

eseguono parate con movimenti esagerati rispetto alla necessità, spesso a scapito di una maggiore copertura e efficacia.

Le esercitazioni al riguardo possono essere:

A carattere generalizzato

- esercitazioni a specchio sulla porta con un compagno;
- parate di tiri eseguiti da posizione ravvicinata, 4 m;
- parate eseguite partendo da atteggiamenti e posizioni diverse;

A carattere specifico:

- parate di tiri eseguiti dai ruoli;
- parate di tiri eseguiti dai ruoli e indirizzati in settori predeterminati;
- parate di tiri eseguiti dai ruoli con il portiere che parte in condizioni di difficoltà, posizioni di partenza non corretta rispetto a quello del tiro;
- parate eseguite dopo avere svolto esercitazioni particolari:
 - salto di un ostacolo,
 - capovolta avanti o indietro,
 - partenza da stazioni diverse da quella eretta;
- parate di tiri eseguiti in successione da ruoli diversi;
- parate di tiri eseguiti dai ruoli dopo semplici o complesse combinazioni di gioco.

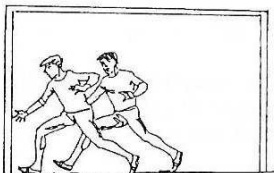
A carattere situazionale

- parate di tiri eseguiti dai ruoli con la presenza di un difensore che disturba il tiro dell'attaccante in modo semi attivo o attivo;
- tiri eseguiti dai ruoli in seguito a azioni tattiche di gioco.

Proposte operative



- A coppie, un portiere sulla linea di porta e un altro di fronte a 1 o 2 m di distanza. Il secondo imita le parate del primo portiere. Alternarsi nella situazione di comando.



- Gioco dell'ombra. A coppie, uno dietro l'altro. Il portiere che è posto dietro imita le parate che esegue quello davanti.

Questi esercizi, in fase di apprendimento, sono molto importanti in quanto consentono ai ragazzi, se opportunamente indirizzati, di essere contemporaneamente allievo e istruttore. Questo permette di verificare e correggere ogni particolare del gesto tecnico. A esempio:

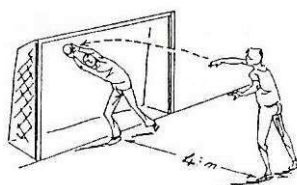
- Prima di iniziare una parata verificare che l'atteggiamento delle gambe, nell'ambito della posizione fondamentale, sia corretto. Ovvero: gambe divaricate, semi piegate e con pianta del piede al suolo pronte per eseguire delle spinte corrette.

- Durante le parate basse verificare che l'extra rotazione del piede sia completa in modo tale da opporre la parte interna alla palla. Come espediente si può dire al ragazzo che la pianta del piede deve essere sulla linea di porta per il verso della sua lunghezza.
- Nelle parate basse evitare di ruotare il busto contemporaneamente con la rotazione del piede.

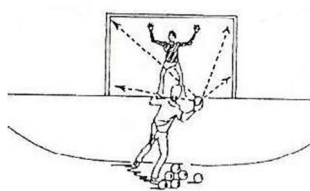
Sicuramente uno dei problemi più evidenti per un principiante consiste nell'incapacità di spostare adeguatamente il busto nella direzione della parata. Il ragazzo il più delle volte, riesce a andare con le mani verso la palla, però non ci arriva correttamente in quanto non riesce a coordinare adeguatamente le spinte delle gambe che gli permetterebbero di spostarsi verso la palla favorendo l'azione della mano e del braccio. Pertanto è opportuno ancor prima di iniziare le esercitazioni di parata, di prevenire il problema con esercitazioni specifiche. Questo prima che diventi estremamente limitante per un corretto sviluppo tecnico del portiere.

Proposte operative

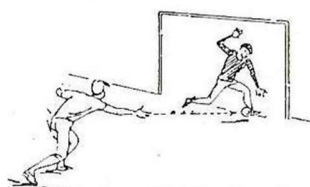
- Il tecnico lancia a due mani, da una distanza di 2 o 3 m, delle palle di materiale spugnoso leggermente a destra e a sinistra del portiere. Egli, tenendo le mani dietro la schiena, deve cercare di opporsi con il petto.
- Come l'esercitazione precedente. Lanciare la palla al portiere da una distanza maggiore utilizzando palle di materiale sempre più duro fino a arrivare alla palla di gioco. Costringere il portiere a eseguire spostamenti sempre maggiori.
- Come sopra, ma con il portiere che tiene le braccia in fuori.



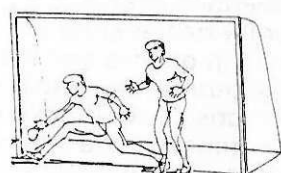
- Tecnico posto sui 4 m con più palle. Eseguire dei tiri alti alternati a destra e a sinistra. Il portiere para con due mani.



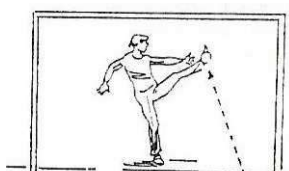
- Come sopra, ma con il portiere che para con una mano.



- Il tecnico fa rotolare delle palle alternandole a destra e a sinistra; il portiere si oppone con il piede.



- Il tecnico esegue tiri bassi e alternati. Il portiere para con gamba e mano.

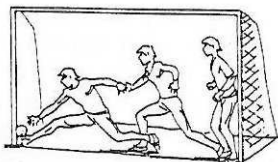


- Il tecnico esegue tiri a mezza altezza. Il portiere para

contemporaneamente con mano e una gamba.

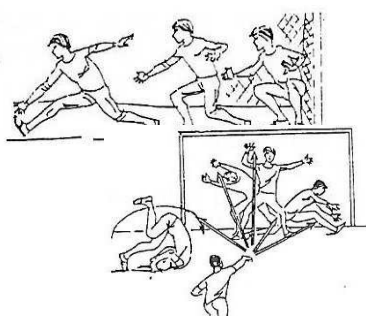
Gli stessi esercizi possono essere eseguiti con il tecnico che tira più palle in successione dalla stessa parte.

Gli stessi esercizi possono essere eseguiti partendo da posizioni e stazioni diverse.



- Il portiere esegue delle parate su un angolo basso partendo appoggiato al palo opposto.

Variante: eseguire parate alte e a mezza altezza sia a destra che a sinistra.

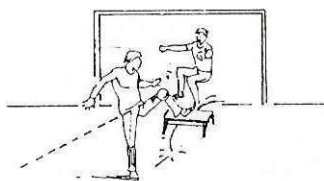


- Il portiere esegue parate su un angolo basso partendo dalla posizione raccolta vicino proposto.

Variante: eseguire parate alte e a mezza altezza sia a destra che a sinistra.

Il portiere esegue qualsiasi tipo di parata dopo aver eseguito una capovolta in avanti.

Variante: Il portiere esegue qualsiasi tipo di parata dopo aver eseguito una ruota partendo da una posizione esterna rispetto allo specchio della porta.

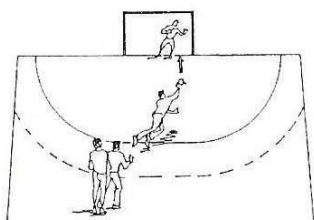


- Il portiere esegue qualsiasi tipo di parata dopo avere saltato o essere sceso, con un saltello, da uno sgabello.

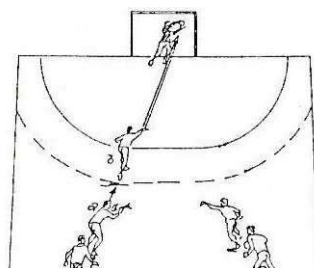
Esercitazioni a carattere specifico

Generalmente corrispondono a quella parte dell'allenamento che il portiere fa insieme al resto della squadra. Ora gli esecutori dei tiri sono i giocatori e non più il tecnico o l'altro portiere. Con questo tipo di esercitazioni il portiere inizia a collaudare gli automatismi della parata nella situazione in cui la maggior parte dei parametri (distanza di tiro, la posizione di tiro, la potenza di tiro, la varietà data dalla presenza di più giocatori che tirano in modo diverso), sono molto simili a quelli di gara. Il lavoro specifico, sfruttando la facile opportunità di eseguire tiri a ripetizione da un ruolo e limitatamente a un settore della porta, è indicato come preparazione fisica speciale, avendo cura di modulare opportunamente il numero dei tiri e le rotazioni con gli altri portieri. Deve essere chiaro, comunque, che solo il lavoro situazionale può completare la preparazione di gara di un portiere.

Proposte operative:



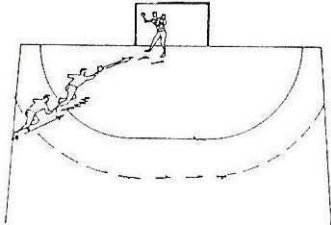
- Giocatori in fila con palla nel ruolo di centrale. Il portiere esegue parate su tiri alternati bassi, alti, a mezza altezza.



- Giocatori in fila con palla nella posizione di terzino destro o sinistro, o su entrambe le posizioni.

Il portiere esegue parate su tiri alternati:

- su angoli alti;
- su angoli bassi;
- a mezza altezza;
- alti e bassi sul palo corto;
- alti e bassi sul palo lungo.



- Giocatori in fila con la palla nella posizione di ala destra o sinistra, o su entrambe. Il portiere esegue parate su tiri:

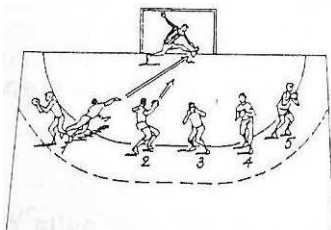
- alti o bassi sul primo palo;
- alti o bassi sul secondo palo;
- a mezza altezza sul secondo palo;
- in qualsiasi posizione sul secondo palo;
- in mezzo alle gambe e sopra la testa;
- pallonetti;
- liberi.

Il portiere para utilizzando la tecnica segmentaria o opponendo tutto il corpo.

- Più giocatori disposti sui 6m con palla e con la schiena rivolta alla porta.

A turno si girano e eseguono dei tiri:

- a mezza altezza in diagonale;
- alti alternati;
- bassi alternati;
- sotto le gambe;
- pallonetti;
- tiri liberi.

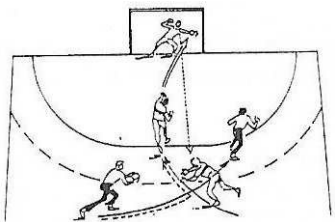
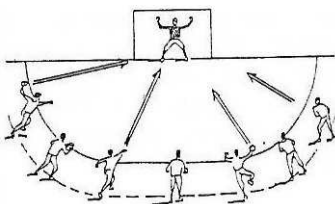


Il portiere para eseguendo:

- una pelle d'orso sul posto;
- una pelle d'orso dopo un passo;
- una pelle d'orso dopo più passi;
- il muro.

- Giocatori con la palla disposti a semicerchio sugli 8m. Il portiere esegue parate su tiri:

- liberi bassi;
- liberi alti;
- liberi su tutta la porta.

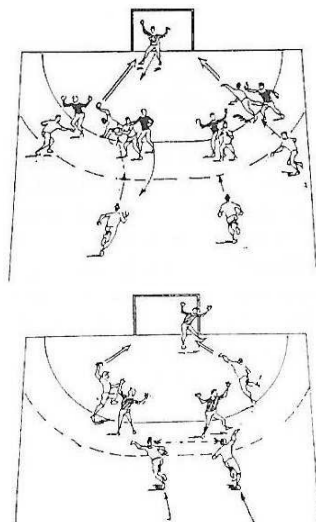


Il portiere para tiri eseguiti dai ruoli dopo che gli attaccanti hanno eseguito semplici combinazioni di passaggio o di cambio di posto.

Esercitazioni a carattere situazionale

Con questo tipo di lavoro, che in tempi successivi deve diventare prevalente su tutti gli altri, il portiere deve imparare a sfruttare la presenza del difensore per migliorare il suo rendimento in porta. La collaborazione può essere diretta, quando tra due esiste un accordo di massima sulle zone da coprire, e indiretta quando il portiere sfrutta le difficoltà che il proprio compagno ha creato all'attaccante nel tentativo di ostacolarlo nell'azione di tiro.

Proposte operative:



- Più attaccanti in possesso di palla posti davanti a un difensore. Gli attaccanti tirano in doppio appoggio o in elevazione in forma libera. Il portiere para con l'accordo che il compagno copra l'angolo lungo.

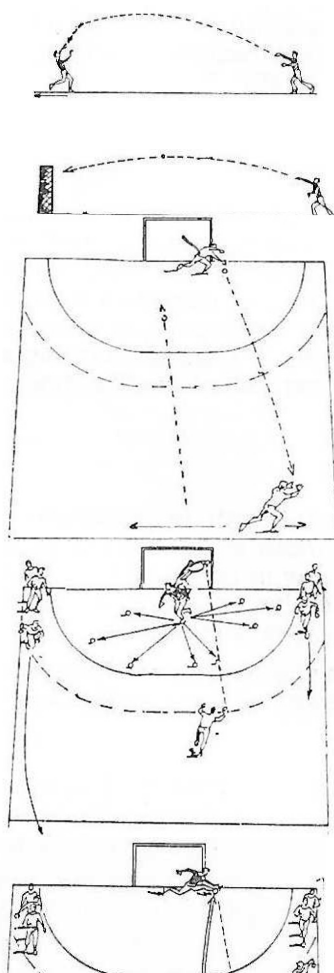
- Come sopra, ma senza che esista un accordo preventivo tra difensore e portiere.

- Attacco e difesa di gruppo: 2 contro 2, 3 contro 3, ecc. Gli attaccanti tirano dopo aver eseguito una serie di passaggi: tiri laterali, tiro dai ruoli programmati, tiri liberi.

Per quanto riguarda il ruolo del portiere come primo difensore e primo attaccante oltre a esercitazioni analitiche per allenare le varie componenti, quali:

- situazioni di recupero della palla dopo la parata;
- rimessa in gioco della palla in caso di contropiede o di una seconda fase;
- l'intervento sul contropiede avversario, si possono programmare esercitazioni di sintesi.

Proposte operative:



- Due portieri si lanciano una palla variando in continuazione la distanza tra loro.

- I portieri, lanciando la palla, devono colpire un materasso 2 x 2 metri posto in verticale in una zona del campo. Variare continuamente la distanza di tiro.

- Un portiere sulla porta lancia a un suo compagno che si muove a differenti velocità e distanze diverse dalla porta in senso trasversale al campo.

Variante: lo stesso eseguito con due palle; mentre il portiere lancia al compagno quest'ultimo fa rotolare indietro l'altra palla, il portiere la raccoglie solo quando è dentro l'area dei 6m.

- Due file di giocatori in posizione di ala. Il tecnico con la palla sulla linea del rigore, tanti palloni sparsi dentro l'area per quanti sono i giocatori. Il tecnico tira sulle mani del portiere, contemporaneamente parte un'ala in

contropiede, il portiere prende e rilancia la palla all'allenatore, raccoglie successivamente una palla dall'area e la lancia al compagno in contropiede. La stessa cosa in successione con tutti gli altri.

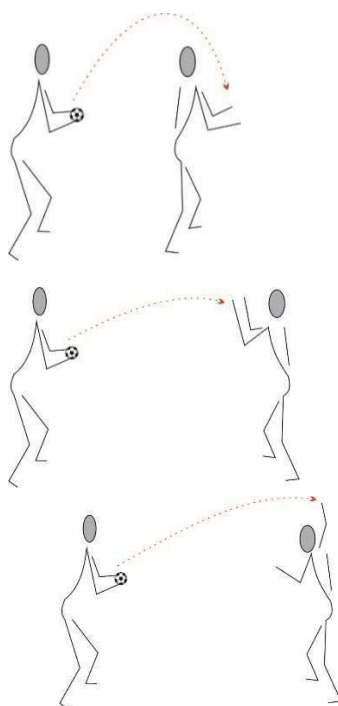
- Giocatori a coppie con una palla davanti alla porta; due giocatori nelle posizioni di ala senza palla, un portiere su entrambe le porte, uno sui 9m nella metà campo opposta a quella dove sono i giocatori. La prima coppia dopo alcuni passaggi, tira in porta, le due ali partono in contropiede, il portiere recupera la palla e lancia il contropiede. Il portiere posto sui 9m, cerca, se il lancio è lungo, di intercettare la palla. Se non riesce il terzo portiere para.

Esercizi di reazione

Particolare importanza rivestono, nella preparazione di un portiere, le esercitazioni rivolte a migliorare i meccanismi e le capacità di reazione. Questi esercizi possono avere:

- un carattere aspecifico, atti a migliorare delle reazioni in senso generico lavorando sulle capacità di attenzione e concentrazione,
- un carattere specifico, dove le reazioni a degli stimoli improvvisi devono coincidere con gli automatismi di base del portiere.

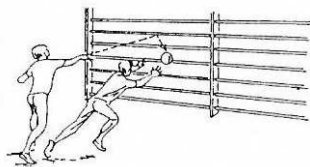
Proposte operative:



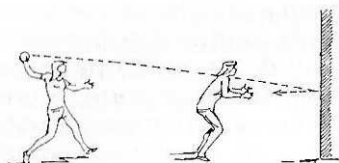
- Il portiere deve cercare di prendere la palla che il tecnico gli lancia delicatamente da dietro la schiena.

- Il portiere, a occhi chiusi, con le mani unite e aperte davanti al viso, deve cercare di prendere la palla che il tecnico gli lancia delicatamente sulle mani.

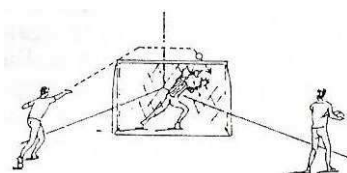
- Come sopra, ma con il portiere che tiene le braccia aperte e il tecnico che lancia la palla su una mano o sull'altra.



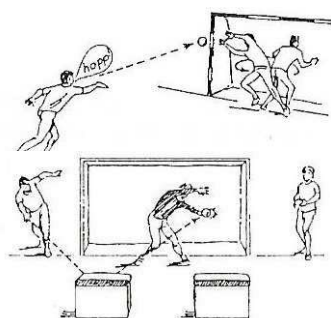
- Il portiere, fronte a una spalliera, cerca di prendere una palla lanciata da dietro dal tecnico.



- Il portiere, di fronte al muro e a una distanza di 2 m, cerca di parare i tiri che il tecnico esegue contro il muro.



- Disporre una porta di fronte a un angolo della palestra. Il portiere sulla porta con fronte all'angolo deve cercare di parare dei tiri eseguiti da due compagni in modo da toccare entrambi muri prima di dirigersi verso la porta.



- Portiere sulla linea di porta con schiena rivolta a centrocampo. Il tecnico esegue dei tiri che il portiere deve parare dopo essersi girato al segnale, acustico del tecnico.
- Il portiere deve cercare di parare dei tiri che rimbalzano su dei cassoni posizionati a fianco della porta.

Terza parte

Primo Livello

• Modulo 6: apprendimento e sviluppo del gioco collettivo

IL GIOCO DUE CONTRO DUE

(Le finte)

Questa situazione è stata volutamente posticipata in quanto riteniamo che per riuscire a dominarla richieda che il giocatore abbia raggiunto già una buona padronanza dei principi della tecnica e della tattica sino a ora esposti.

▪ 1 contro 1

Un attento esame ci porta a evidenziare in questa situazione due aspetti fondamentali della tattica di gioco. Il primo in ordine di tempo è sempre in ogni caso una situazione di 1 contro 1. Con questa azione si ricerca il raggiungimento di due obiettivi:

- 1) creare una situazione favorevole per chi la esegue;
- 2) determinare una situazione favorevole per un compagno.

Nel caso in cui si persegua la seconda ipotesi, per poterla determinare, si deve raggiungere l'obiettivo di creare la situazione finale di 2 contro 1. Questo è il secondo aspetto fondamentale della tattica di gioco.

Nel caso si riesca a determinare la situazione di superiorità, i beneficiari devono essere in grado di riconoscerla prontamente per poterla sfruttare. La situazione dell'1 contro 1, pertanto, essendo l'elemento scatenante sia del gioco individuale che di quello collettivo deve essere, parallelamente al 2 contro 2, largamente allenata.

L'1 contro 1 è quella situazione di gioco dove un attaccante cerca di determinare un vantaggio per sé o per la squadra senza ricorrere alla collaborazione di un compagno. Questa affermazione, che all'apparenza sembra indicare qualcosa di molto semplice, in realtà, affinché il giocatore possa raggiungere un esito positivo personale o per la squadra, presuppone l'acquisizione e la padronanza di un bagaglio tecnico-tattico individuale estremamente ampio e completo al quale il giocatore possa accedere per individuare e utilizzare il mezzo, o più mezzi contemporaneamente, che in relazione alla situazione di gioco, alla posizione del campo, alle caratteristiche dell'avversario, assicurino un esito positivo. In via generale si può dire che l'1 contro 1 può essere l'azione iniziale o finale di una collaborazione nell'ambito del gioco collettivo, sicuramente essa è la forma tattica più semplice, efficace e con minor rischio.

Esistono delle situazioni dove l'uno contro uno diventa un'azione indispensabile per sfruttare vantaggi determinati dall'evoluzione del gioco, cioè ogni volta che le distanze dal difensore, a cui è indirizzata l'azione, dai compagni sono tali da fare saltare le collaborazioni.

Se è palese quando vi si debba fare ricorso nel caso in cui le distanze tra gli avversari siano molto grandi, come a esempio in un contropiede allargato, meno lo è nel caso in cui le distanze siano piccole essendo difficile quantificare una misura minima. In ogni caso la velocità e la qualità degli elementi tecnici utilizzati nell'esecuzione dell'1 contro 1 sono sicuramente determinanti nella scelta dell'occasione e nel determinare una distanza minima utile per eseguire tale azione.

Nel capitolo 1 contro 1 si distingue un'attività senza palla, che viene definita "smarcamento" e una con la palla.

Nello smarcamento i mezzi tecnici utilizzati per il gioco di spostamento, pur non vincolati alle regole relative al controllo della palla, sono gli stessi dell'1 contro 1 con palla. Quindi la pratica dei cambi di direzione riveste un ruolo estremamente importante in quanto questi costituiscono lo strumento più rilevante per entrambi i tipi di esercitazioni. Se nella trattazione della situazione 1 contro 1 semi attivo si era reso indispensabile ma sufficiente, affrontare in maniera ampia e esauriente l'argomento cambi di direzione, per consentire una prosecuzione logica della trattazione, ora diventa altrettanto importante affrontare il discorso sulle finte per fornire ai giocatori, impegnati in una situazione di 2 contro 2, un mezzo che, unitamente alle penetrazioni, possa favorire una soluzione positiva dell'1 contro 1 attivo (primo momento tattico del gioco).

Se fino a ora l'1 contro 1 non è stato trattato nella misura adeguata alla sua importanza è stata una scelta voluta perché i ragazzi per potere adeguatamente assimilare un lavoro su questo tipo di situazione

dovrebbero essere in possesso di requisiti condizionali, come la forza, che generalmente nell'adolescenza non sono ancora adeguatamente sviluppati. Per potere eseguire le azioni tecniche dell'1 contro 1, esempio tiro in doppio appoggio dai 9m con difensore schierato, tiro in elevazione con un passo solo, 1 contro 1 con contatto fisico, ecc., si richiede un livello di forza che, per motivi legati allo sviluppo, non è ancora disponibile nei ragazzi di età inferiore ai 12–13 anni.

Questo non significa però che non si debba introdurre l'argomento delle finte. È infatti opportuno iniziare a fare apprendere al ragazzo i principi su cui si basano le finte e cioè la capacità di ingannare.

▪ **Gioco senza contatto**

Se si vuole mettere il ragazzo nelle condizioni di stimolare la propria fantasia nel trovare, percepire e applicare soluzioni personali di gioco dobbiamo fare in modo di metterlo nella situazione di giocare una pallamano senza contatto fisico. Pertanto si considera favorevole l'impiego di **difese molto aperte**, che offrono ampi spazi di manovra, lasciando intravedere la possibilità di applicare tutti i principi trattati fino a ora senza la necessità di ricorrere alle soluzioni di forza ai fini del rendimento del gioco. Nell'ambito di questo ragionamento diventa opportuno, anche per una serie di motivi che verranno analizzati successivamente nel capitolo riguardante la difesa, posticipare e limitare il lavoro sulla difesa al contrario di quello sull'attacco.

▪ **Gioco collettivo e di movimento**

L'obiettivo da perseguire è quello di portare i ragazzi a praticare un gioco basato sulle collaborazioni con i compagni e sul movimento, soprattutto senza palla, dove l'azione individuale è considerata, principalmente, come logica conclusione di un gioco.

▪ **Le finte**

Pertanto nell'ambito dell'1 contro 1 le finte rivestono un indiscutibilmente ruolo fondamentale in quanto insieme alla fase conclusiva dell'azione, successiva al momento della finta, determinano una strategia con la quale è possibile raggiungere l'obiettivo principale del gioco, cioè quello di realizzare una rete.

È possibile definire le finte come azioni realizzate coscientemente dall'attaccante in possesso di palla per condurre e dirigere i movimenti e le azioni del difensore in una falsa direzione, distraendo la sua attenzione e concentrazione dal gioco previsto, neutralizzando e minimizzando la sua aggressività e opposizione.

Per eseguire correttamente una finta bisogna premettere che:

- l'esecutore deve essere in possesso di palla;
- allo stesso tempo egli deve essere vicino al difensore che sarà oggetto dell'inganno;
- i gesti e i movimenti primari devono essere eseguiti con assoluto realismo, scegliendo come successiva soluzione la più opportuna a seconda delle reazioni del difensore;
- si deve cercare, con l'azione o il movimento, una reazione negativa o inefficace dell'avversario diretto per ottenere una situazione vantaggiosa per la squadra;
- l'azione o il movimento da eseguire sarà di tipo individuale essendo il contenuto tecnico quello dell'1 contro 1.

Le finte possono essere:

- Finte di corpo:

Sono le azioni effettuate coscientemente dall'attaccante in possesso di palla, per indirizzare i movimenti del difensore in una direzione falsa sviando l'attenzione dalla sua condotta di gioco prevista, neutralizzando la sua aggressività e opposizione.

- Finte di passaggio

Sono i movimenti volontari realizzati con il braccio dall'attaccante in possesso di palla, durante l'esecuzione del passaggio, variandone il tipo o cercando una soluzione tecnica diversa per ottenere una reazione del difensore nella prima parte dell'azione.

- Finte di tiro

Sono i movimenti realizzati con il braccio di tiro dell'attaccante in possesso di palla durante l'esecuzione del tiro per poi cambiare per cercare una soluzione tecnica diversa, allo scopo di dirigere l'azione del difensore in una falsa direzione neutralizzando o riducendo la sua aggressività o opposizione.

- **Finte di corpo**

La finta di corpo è sicuramente uno dei gesti più importanti e efficaci che si utilizzano nella pallamano nell'ambito del lavoro di 1 contro 1. Senza dubbio il giocatore deve riunire una serie di condizioni specifiche quali:

- ✓ grande agilità;
- ✓ adeguata velocità di reazione;
- ✓ alto grado di sensibilità;
- ✓ elevato livello di audacia;
- ✓ elevato dominio della tecnica di esecuzione per conseguire l'efficacia sperata nell'utilizzo di questo gesto.

Chiaramente si deve creare la mentalità nel giocatore che l'eccessivo ricorso alle finte può limitare l'effetto sorpresa, favorendo in qualche modo il difensore. Cosa importante in ordine pratico è che il giocatore deve conoscere e dominare un elevato numero di finte sia dal lato forte sia da quello debole, utilizzando quella più opportuna in relazione alla circostanza di gioco. In generale è importante fare alcune considerazioni per una maggiore efficacia della finta. Il **concetto di spazio** è importante. Con esso ci si riferisce alla **distanza** tra chi esegue la finta e chi la subisce; aspetto importante per la soluzione ottimale del gesto, infatti una esecuzione troppo ravvicinata al difensore comporterà uno spazio troppo ridotto per potere manovrare efficacemente così come una distanza esagerata consentirà all'avversario di recuperare il suo possibile ritardo o squilibrio conseguente alla prima parte della finta. È importante, quindi, che il gesto sia eseguito a una distanza ottimale per evitare reazioni positive del difensore. Anche il concetto di velocità sarà risolutivo soprattutto durante la seconda fase della finta, unitamente a un **cambio di ritmo**, per impedire al difensore di recuperare lo svantaggio acquisito durante la prima fase della finta. Ciò non toglie che nella prima fase il movimento di avvicinamento possa essere eseguito con la massima velocità o con relativa lentezza per creare in quest'ultimo caso, una sorta di incertezza nel difensore. Per ultimo il concetto di capacità di convinzione cioè l'abilità dell'attaccante di eseguire i gesti e i movimenti nella prima parte con assoluto realismo e conseguire il pieno convincimento nel difensore e in questo modo obbligarlo a cambiare il suo piazzamento originario o, male che vada, a produrre uno squilibrio tale da recare un vantaggio per la squadra.

Il tutto può essere schematizzato come segue:

Obiettivi:

- dirigere i movimenti del difensore in una direzione errata;
- mettere fuori equilibrio il difensore;
- sviare l'attenzione dell'avversario dalle proprie intenzioni;
- neutralizzare l'aggressività e l'opposizione del difensore.

Mezzi:

- spostamento: l'azione di spostarsi da un posto all'altro del terreno di gioco;
- traiettoria: percorso rettilineo o curvilineo che il giocatore utilizza nel suo spostamento;
- cambio di direzione: azione di variare, modificare la traiettoria del proprio spostamento;
- cambio di ritmo: azione di diminuire o aumentare la velocità durante lo spostamento.

Considerazioni preliminari:

- per realizzare il gesto della finta bisogna essere in possesso di palla e vicino all'avversario di turno;
- il controllo delle finte è importante per lo svolgimento sia di azioni individuali sia collettive;

Presupposti fondamentali:

- il controllo del cambio di direzione e di ritmo sarà il punto più importante nell'esecuzione di una finta;
- la velocità di reazione e il tempo minimo di esecuzione di una finta sono fondamentali per l'efficacia del gioco;
- davanti a una reazione positiva del difensore si deve essere in grado di modificare l'intenzione iniziale;
- il momento e il tipo di finta da utilizzare sarà determinato dalle possibilità di gioco osservate;
- tutti i giocatori devono essere in grado di dominare le finte sia dal lato debole sia dal lato forte indipendentemente dalla condizione di destrismo o mancinismo del giocatore;
- l'esecutore deve avere l'intenzionalità psicologica di un attacco risolutivo nella sua prima traiettoria per indurre un convincimento valido sul difensore;
- le azioni sbagliate di questo gesto implicano un risultato negativo.

Classificazione o tipo:

In funzione della sua posizione:

- chi esegue ha tutti e due i piedi a contatto con il suolo;
- chi esegue riceve il pallone in sospensione (ricaduta simultanea o alternata);
- chi esegue ha un piede a contatto con il suolo e l'altro in sospensione.

In funzione del suo orientamento:

- semplice (frontale o dorsale);
- complessa.

In funzione della traiettoria utilizzata:

- normale;
- falsa.

In funzione della lunghezza della rincorsa:

- con un passo;
- con due passi;
- con tre passi.

Tecnica di esecuzione

- Prima fase:
 - a) Movimento iniziale eseguito alla massima velocità.
 - b) Movimento iniziale eseguito con relativa lentezza per creare incertezze nel difensore.
- Seconda fase:
 - dopo il primo percorso il giocatore cambierà direzione in coincidenza del cambio di traiettoria o sbilanciamento del difensore, dovendo esistere una pausa tra la prima e la seconda fase per poi aumentare la velocità successivamente.

Eseguire delle finte significa **sapere ingannare**, ma spesso accade che molti allenatori insegnino ai ragazzi una sequenza di movimenti pensando di avere insegnato a eseguire le finte. Invece accade che questi ragazzi abbiano imparato a fare bene una serie di movimenti che però non hanno nessun riscontro quando vengono eseguiti davanti a un difensore. La prima cosa da fare è insegnare a un ragazzo a ingannare, come, in che modo e con quali mezzi non ha molta importanza. È importante che egli abbia la possibilità di verificare tutte le volte se il suo inganno ha avuto successo.

Fin dall'inizio con un lavoro generalizzato è indispensabile la presenza di un compagno per la riprova della riuscita o meno dei tentativi di inganno.

Risulta chiaro, anche, dallo schema, che i cambi di direzione sono solo uno dei mezzi per potere eseguire le finte. Ciò non toglie, però, che essi siano il mezzo più importante tra tutti a cui si deve aggiungere una adeguata e approfondita esercitazione delle finte. La pratica sui cambi di direzione deve iniziare

precocemente in quanto a essi sono legate altre capacità coordinative come l'equilibrio, le nozioni di spazio, di tempo (arresti, partenza, velocità, cambi di ritmo, ecc.).

- Forme di gioco

A livello di avviamento è importante che i bambini imparino a ingannare esercitandosi in attività di tipo generale e ludiche.

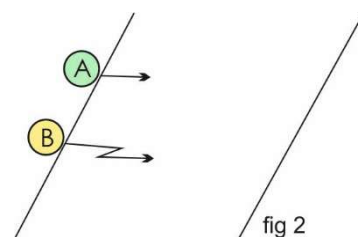
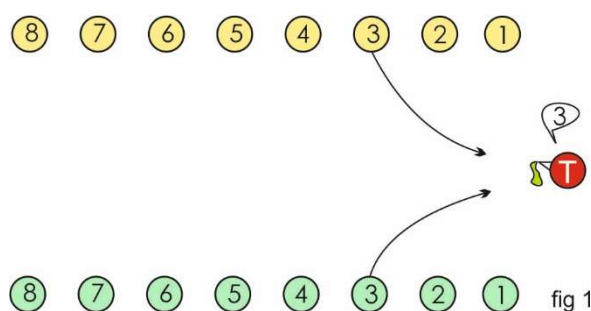
1°Gioco

"Ruba bandiera".

Gruppo diviso in due squadre di egual numero su due righe equidistanti dalla posizione in cui si trova l'istruttore. A ogni giocatore di entrambe le squadre è assegnato un numero. Quando l'istruttore chiama un numero gli interessati accorrono e cercano di prendere la bandiera. Chi riesce a portare la bandiera oltre la propria riga guadagna un punto. Se un ragazzo, dopo che ha preso la bandiera, viene toccato prima di superare la riga base perde il punto. Pertanto se i due bambini arrivano contemporaneamente presso la bandiera si cerca di fare a gara nel prenderla o nel farla prendere con una serie di finte (fig 1).

2°Gioco

Due ragazzi si dispongono dietro una linea di partenza. Il ragazzo A deve superare la riga di arrivo prima che il compagno lo tocchi. Se B parte prima, A acquisisce un punto. Pertanto A deve sorprendere B nella partenza o indurlo a partire prima con una serie di finte (fig 2).



3°Gioco

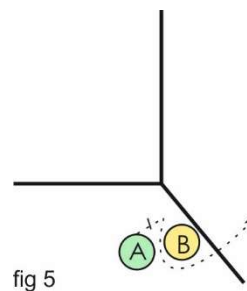
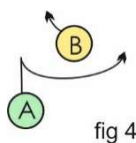
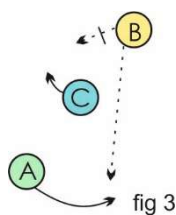
Ragazzi in gruppi di tre con una palla. C è in mezzo a A e B che si trovano uno di fronte all'altro con una palla. A deve cercare di passare la palla a B senza che C la tocchi. Per agevolare il passaggio A deve provare a ingannare C con finte di passaggio e di sguardi nella direzione opposta a quella in cui si è realmente spostato B dietro C (fig 3).

4°Gioco

A coppie di fronte uno all'altro. A deve cercare di superare B superandolo a destra o a sinistra. B si può muovere solo una volta e solo in una direzione. A con continue finte di partenza cerca di farlo muovere dalla parte sbagliata (fig 4).

5°Gioco

A coppie di fronte uno all'altro. B è con le spalle molto vicino a un muro o a un materasso posto in verticale. A tenendo costantemente la palla in mano, deve cercare di toccare il muro tenendo fermo almeno un piede. Con successive finte con il braccio della palla cerca di sviare l'opposizione di B (fig 5).



○ Esercitazioni

Riteniamo sia controproducente insegnare a un ragazzo alle prime armi un numero notevole di finte in quanto si corre il rischio di creare confusione nel recepirle e assimilarle. Quando sono stati forniti gli strumenti per potere superare un difensore indifferentemente da una parte e dall'altra, richiamandosi oltretutto a elementi che già sono stati introdotti precedentemente, pensiamo sia più che sufficiente.

Quindi per quel che riguarda le finte di corpo ci limitiamo a trattare le finte legate ai cambi di direzione fondamentali senza entrare nel merito di situazioni particolari che possono differenziare il tipo di finta utile per raggiungere un risultato positivo come il ruolo, la fase di gioco, il tipo di avversario ecc.

1° esercizio

Finta semplice.

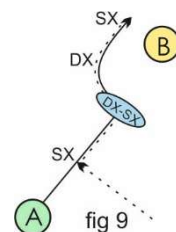
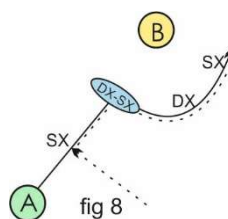
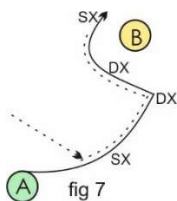
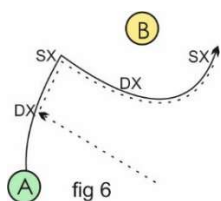
L'attaccante esegue una penetrazione fintando il superamento alla sinistra del difensore. Il primo passo, dopo avere ricevuto la palla, è di sinistro e nella direzione della finta, indipendentemente dal piede su cui è avvenuta la ricezione. Nel momento in cui il difensore si sposta per opporsi all'attaccante quest'ultimo cambia direzione e con i due rimanenti passi di destro e di sinistro prima si sposta lateralmente verso destra e poi penetra verso la porta. Rimane ferma la condizione, però, che se il difensore non reagisce sulla finta l'attaccante deve proseguire l'azione primaria (fig 6).

2° esercizio

Finta semplice con uscita fuori mano dalla parte opposta al braccio di tiro.

L'attaccante esegue una penetrazione fintando di superare a destra il difensore. Il primo passo dopo avere ricevuto la palla è di destro. Indipendentemente dal piede sul quale è avvenuta la ricezione. Nel momento in cui il difensore si sposta per opporsi all'attaccante quest'ultimo cambia direzione spostando lateralmente a sinistra il piede destro mantenendo fermo il sinistro. Con un ultimo passo di sinistro contro la porta l'attaccante cerca di portarsi al tiro. Se il difensore non reagisce sulla finta l'attaccante prosegue l'azione primaria (fig 7).

Nota bene: Se l'attaccante anziché spostare la gamba destra verso sinistra sposta la sinistra, per non incorrere in una infrazione di passi, deve tirare saltando con il piede "falso" o eseguire un palleggio alla fine del terzo passo.



3° esercizio

Finta semplice con attacco diretto e uscita dal lato del braccio di tiro.

La penetrazione viene eseguita direttamente verso il difensore. Un passo dopo avere ricevuto la palla o dopo averla ricevuta in volo, l'attaccante esegue un arresto a piedi pari con l'intenzione di non far capire fino all'ultimo istante quale sarà la direzione successiva. Contemporaneamente all'arresto l'attaccante esegue una flessione del busto verso sinistra come informazione sbagliata per nascondere la vera intenzione, a cui fa seguire un passo laterale di destro verso destra e uno di sinistro verso la porta (fig 8).

4° esercizio

Finta semplice con attacco diretto e uscita dalla parte opposta al braccio di tiro.

Dopo l'arresto a piedi pari l'attaccante esegue un passo di destro, laterale a sinistra, avendo cura di tenere fermo il piede sinistro, e uno in avanti di sinistro per portarsi al tiro (fig 9).

Annotazione: Se l'attaccante non esegue il secondo passo, laterale, di destro ma lo esegue spostando il sinistro deve tirare saltando col piede falso o inserire un palleggio dopo il terzo passo.

▪ Finte di passaggio, di tiro, di palleggio

Come per le finte di corpo, quelle di passaggio, di tiro e di palleggio, hanno l'obiettivo di eseguire coscientemente dei gesti con lo scopo di ingannare il difensore e una volta riusciti in questo, cambiare il gesto con uno dello stesso tipo o con uno di tipo diverso. Per nessun motivo gli intenti che inducono un giocatore a realizzare questa azione possono essere disgiunti dalle possibilità osservate in gioco, essendo queste a determinare la scelta dell'azione successiva più efficace. È importante offrire al giocatore più soluzioni di gioco in modo che egli possa scegliere la più conveniente.

L'utilità e l'efficacia delle finte sono indubbie anche se chiaramente il tutto è legato a un'adeguata esercitazione e apprendimento per arrivare a un controllo soddisfacente della forma dei gesti. In ogni caso un'adeguata destrezza nella manipolazione e mobilità della mano e del braccio esecutore in possesso di palla, sono necessari per valorizzare la qualità delle finte.

Tutte le finte per quanto siano ampie le possibilità di intervento, hanno un denominatore comune: il cambio di ritmo con le sue varianti, così avremo:

- veloce, veloce;
- veloce, lento;
- lento, veloce;
- lento, lento.
- Finte di passaggio

La prima azione consisterà sempre in un'azione di finta di passaggio a cui seguirà un'azione sempre di passaggio ma di diverso tipo.



- Finta di passaggio a sinistra e passaggio a destra.

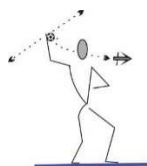


- Finta di passaggio normale e passaggio dietro la testa.

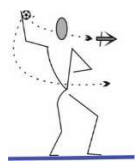
- Finta di passaggio a mezza altezza e passaggi sottomano.

- Finta di tiro e passaggio

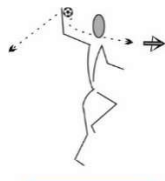
La prima azione consiste sempre in una finta di tiro cui seguirà una finta di passaggio, sempre in relazione alle possibilità osservate.



- Finta di tiro fondamentale e passaggio normale a destra e a sinistra.



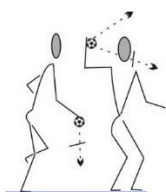
- Finta di tiro fondamentale e passaggio laterale a mezza altezza.



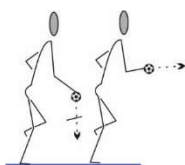
- Finta di tiro in sospensione e passaggio laterale a destra o a sinistra.

○ Finta di palleggio e passaggio

La prima azione consisterà in una finta di palleggio a cui seguirà un'azione secondaria e finale di passaggio.



- Finta di palleggio e passaggio normale frontale o laterale.



- Finta di palleggio e passaggio spinto frontale.

○ Finta di passaggio e tiro

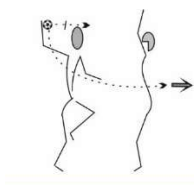
Nella prima parte di una finta si esegue un'azione di passaggio alla quale segue nella seconda un'azione di tiro.



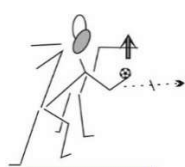
- Finta di passaggio fondamentale e tiro fondamentale.



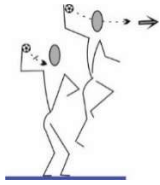
- Finta di passaggio fondamentale e tiro in semieret.



- Finta di passaggio in elevazione e tiro in elevazione a mezz'altezza.



- Finta di passaggio laterale e tiro basso.



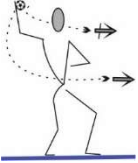
- Finta di passaggio normale e tiro in elevazione.

○ Finta di tiro e tiro

Nella prima parte si eseguirà una finta di tiro cui seguirà, nella seconda parte un'azione sempre di tiro, diverso nella forma e nell'esecuzione.



- Finta di tiro normale e tiro in semieret.



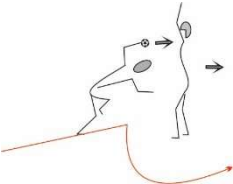
- Finta di tiro normale e tiro a mezza altezza.



- Finta di tiro laterale e tiro semieret.

○ Finta di tiro e cambio di direzione

La prima azione consiste in una finta di tiro a cui segue un palleggio associato a un cambio di direzione e un successivo tiro o passaggio. Questa azione viene eseguita su 7 passi, chiaramente con un palleggio in mezzo.

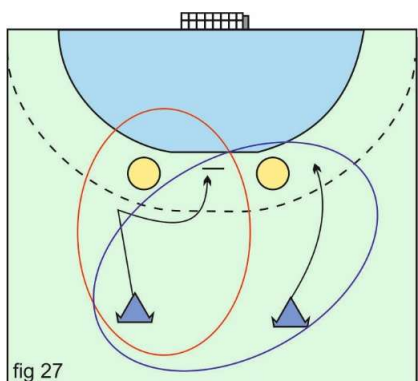


- Finta di tiro in semieret e palleggio associato a un cambio di direzione verso destra, dopo i successivi tre passi è possibile tirare o passare.



- Finta di tiro basso e palleggio associato a un cambio di direzione verso sinistra, dopo i successivi tre passi si può tirare o passare.

I due momenti del 2 contro 2



- Fase 1: determinare la situazione di superiorità con l'1 contro 1.
- Fase 2: sfruttare la situazione di vantaggio quando viene determinata la situazione di 2 contro 1.

○ 2 contro 2 orizzontale

Inizia l'attacco il possessore di palla, per lui i due obiettivi consistono nell' attaccare:

- a) lo spazio in mezzo ai due difensori per impegnarli e liberare sul compagno o tirare;
- b) all'esterno per aprire lo spazio tra i due difensori che può essere sfruttato dal compagno.

1° esercizio

Disposizione base dei giocatori: gli attaccanti A e B posti in una posizione intermedia tra quella del centrale e quella del terzino, i due difensori, 1 e 2 rispettivamente davanti a A e B. A, con la palla, inizia l'attacco all'esterno di 1 e:

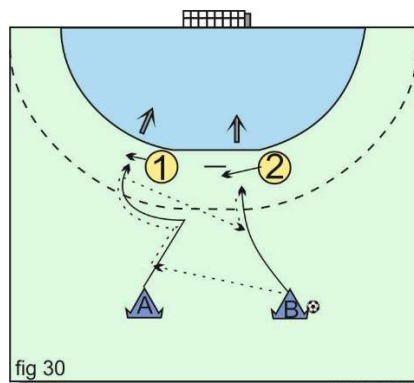
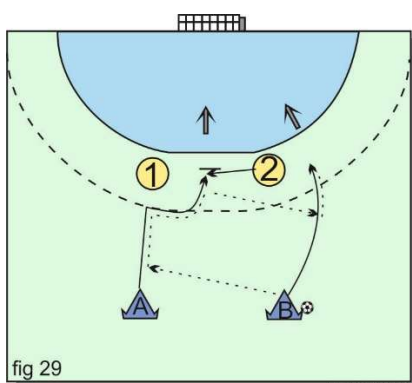
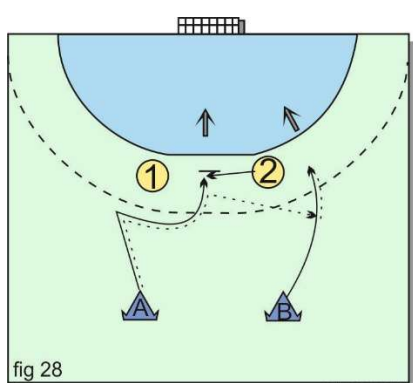
- tira, se 1 non chiude, o, con un cambio di direzione verso il centro, attacca lo spazio tra 1 e 2.
- se si realizza la seconda ipotesi A: tira, se 2 non chiude, o libera su B, se 2 chiude. Se B riceve deve solo tirare (fig 28).

2° esercizio

Giocatori disposti come nella situazione base. A, con palla, esegue un attacco diretto su 1, effettua un cambio di direzione verso il centro e: tira se 2 non chiude o passa a B se 2 chiude. B se riceve tira (fig 29).

3° esercizio

Giocatori disposti come nella situazione base. A, con palla, inizia l'attacco verso lo spazio centrale poi, appena 1 lo segue, con un cambio di direzione continua l'attacco all'esterno di 1 per aprire un ampio spazio tra 1 e 2. A passa a B che nel frattempo, con una traiettoria a semicerchio eseguita senza palla, attacca lo spazio tra 1 e 2. Quando B entra in possesso di palla può: tirare o ritornare la palla a 1 (fig 30).



4° esercizio

Come esercizio precedente con A che esegue un attacco diretto su 1. Le soluzioni che si verificano sono le stesse (fig 31).

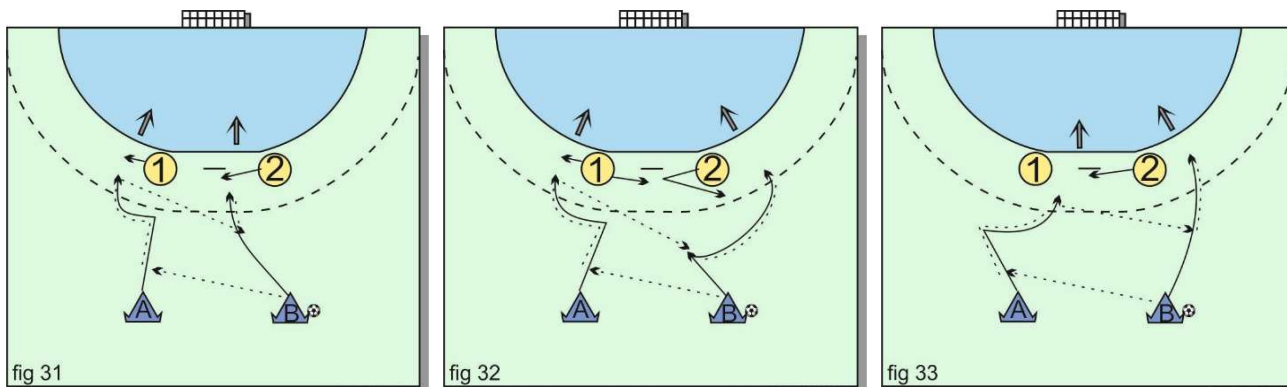
5° esercizio

Giocatori disposti come nella situazione base. È possibile che si verifichi una doppia situazione di 1 contro 1 se B, dopo avere ricevuto da A, che ha attaccato all'esterno con cambio di direzione per allargare il gioco, esegue a sua volta un cambio di direzione di ritorno. Questo nel caso che B non sia stato sufficientemente veloce per entrare tra 1 e 2 o nel caso che 2 sia riuscito a chiudere B verso il centro (fig 32).

6° esercizio

Giocatori disposti come nella posizione base. A attacca tra 1 e 2 dopo avere effettuato un attacco all'esterno con successivo cambio di direzione verso il centro e, a seconda di come si muovono i difensori, si possono verificare le seguenti situazioni:

- a) se su A chiude 2, B continua il gioco con un attacco parallelo; (fig 33).



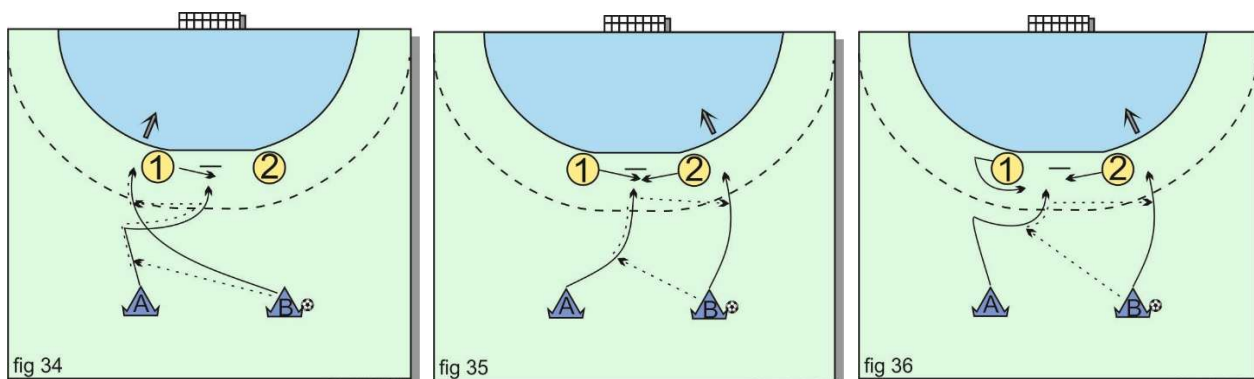
b) se su A chiude 1, B continua l'attacco eseguendo un incrocio su A (fig 34). Inizia l'attacco il giocatore senza palla.

7° esercizio

Giocatori disposti come nella posizione base. Dopo alcuni passaggi tra gli attaccanti, in un momento a scelta, quando la palla è in B, A, con un'azione a semicerchio eseguita senza palla, si porta in posizione per attaccare tra 1 e 2. Quando A riceve la palla può: tirare se è in vantaggio sulla chiusura dei difensori, o ritornare la palla a B se 1 e 2 chiudono. B se riceve può solo tirare (fig 35).

8° esercizio

Come esercizio precedente solo che A, prima di ricevere la palla da B, esegue un cambio di direzione senza palla. Quando A riceve la palla le possibili soluzioni di gioco sono le stesse (fig 36).

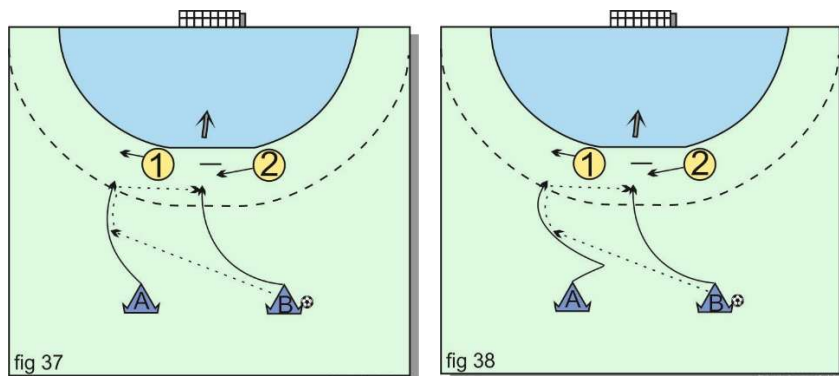


9° esercizio

Giocatori disposti come nella posizione base. Dopo alcuni passaggi tra gli attaccanti, quando la palla si trova in B, A, con una corsa a semicerchio eseguita senza palla si porta in posizione per attaccare 1 in modo da farlo spostare verso l'esterno. Quando A riceve la palla può: tirare se è in vantaggio rispetto a 1 o passare la palla a B se 1 ha chiuso. B, nel frattempo, prima di ricevere la palla ha eseguito una corsa senza palla analoga a quella di A. B con la palla può a sua volta: tirare se ha lo spazio o ritornare la palla a A che, questa volta, deve tirare (fig 37).

10° esercizio

Come esercizio precedente solo che A, prima di ricevere la palla da B e iniziare il gioco, esegue un cambio di direzione senza palla. Stesse soluzioni dell'esercizio precedente (fig 38).



○ 2 contro 2 verticale

Nel 2 contro 1 verticale il pivot, posto in una situazione di vantaggio, non doveva eseguire azioni particolari per liberarsi nel ricevere la palla o eseguire azioni particolari per liberarsi nel ricevere la palla o eseguire particolari spostamenti per favorire il compagno in una azione personale. Nel 2 contro 2 difficilmente si possono verificare situazioni così semplici, il pivot per liberarsi o per collaborare con il compagno deve imparare a muoversi correttamente nella sua posizione e utilizzare azioni tecniche specifiche della posizione quali: il blocco con passo di uscita, muoversi negli spazi liberi anche senza ricevere palla, ecc. Col tempo il pivot e il suo compagno esterno devono acquisire la mentalità che le azioni eseguite dal pivot, per il fatto che si trova dietro o in mezzo alla difesa, sono uno dei momenti più importanti e più efficaci per il gioco di attacco. Pertanto l'esercitazione per questa collaborazione deve trovare ampio spazio nel lavoro di ogni squadra, indipendentemente dal suo livello.

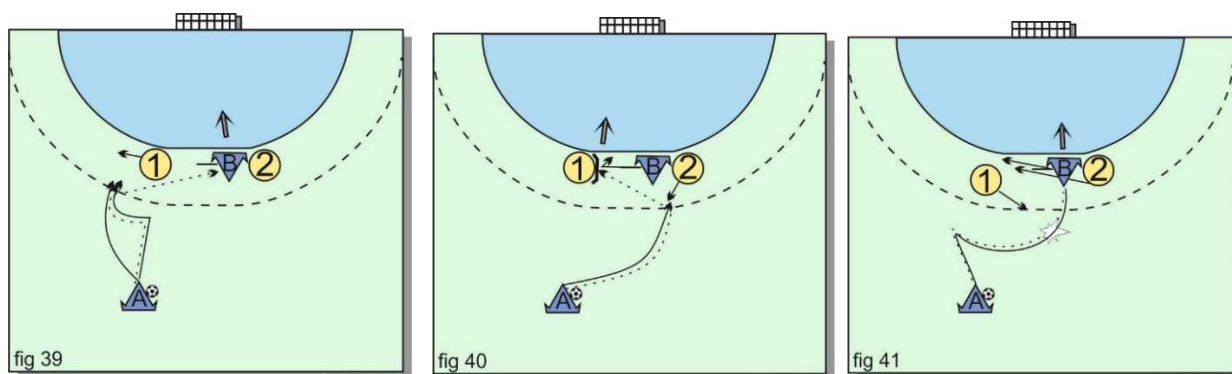
11° esercizio

Difensori: 1 e 2 sulla linea dei 6m. Attaccanti: A davanti a 1, B, il pivot, posto tra 1 e 2.

A, con palla, attacca all'esterno di 1 o direttamente o con una penetrazione a semicerchio e: tira se 1 non chiude o passa al pivot che, congiuntamente con l'azione eseguita da A per allontanare 1 e 2 e la sua nel tenere il blocco su 2 fino a che A non gli passa la palla, va a tirare (fig 39).

12° esercizio

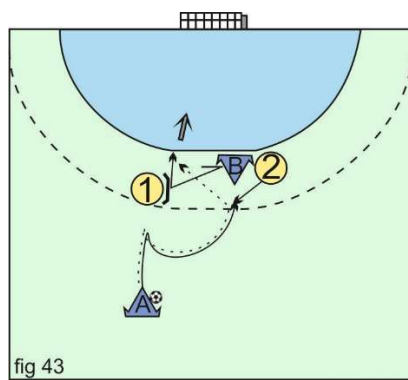
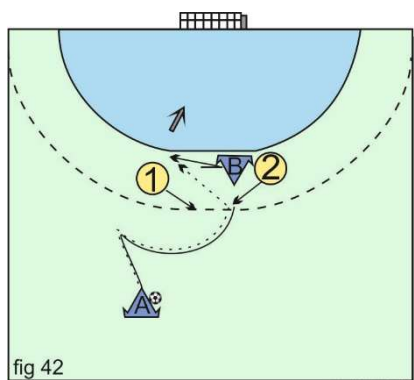
Posizione di partenza dei giocatori come esercizio precedente. A davanti a 1, attacca con una penetrazione a semicerchio verso 2 e:



- se 1 esce per difendere si verificano le condizioni per A di potere eseguire 1 contro 1 con uscita verso il centro e se B, contemporaneamente, si porta nello spazio libero dietro 1 si ha che: se 2 va in aiuto a 1, A passa a B (fig 40); se 2 segue B nel suo spostamento A forza l'azione e cerca di andare a tirare (fig 41).
- sempre nella situazione in cui 1 esce per difendere si può verificare che: B esegua un blocco su 1, in uscita, verso il centro mentre A, con una penetrazione a semicerchio o con un cambio di

direzione, cerca di impegnare 2, e con un passo di uscita dal blocco si porta nello spazio libero dietro 1 dove possa ricevere il passaggio da A. B in possesso di palla va a tirare (fig 42).

- c) sempre nella situazione in cui 1 esce per difendere si può verificare che: B esegua un blocco su 1 in uscita verso il centro mentre A, con una penetrazione a semicerchio o con un cambio di direzione, cerca di impegnare 2, e con un passo in uscita dal blocco si porta nello spazio libero dietro 1 dove possa ricevere il passaggio da A. B riceve la palla e tira (fig 43).



• Trasformazione del 2 contro 2 da orizzontale a verticale

Questa situazione verrà esaminata sotto due aspetti: un primo dove il passaggio da orizzontale a verticale è voluto da chi conduce il gioco, cioè gli attaccanti, e un secondo dove il passaggio da un modulo all'altro è condizionato dal comportamento della difesa.

Trasformazione voluta

Questo caso prevede che il passaggio da una situazione all'altra non sia altro che la realizzazione pratica di un'idea tattica, elaborata dagli stessi attaccanti, allo scopo di mettere in crisi l'organizzazione difensiva sfruttando la variazione dei rapporti spaziali preesistenti. La sua realizzazione si traduce praticamente con l'inserimento a pivot, dell'attaccante non in possesso di palla, nello spazio libero tra i due difensori, determinando le stesse situazioni di gioco del 2 contro 2 verticale. Questa situazione è analoga a quella considerata nei casi delle trasformazioni delle situazioni in superiorità.

Trasformazione condizionata

I presupposti di questa situazione sono nettamente diversi da quella precedente. In questo caso è il comportamento della difesa che condiziona le scelte dell'attacco, l'importante è che l'attacco riesca a portare a suo vantaggio quella che invece doveva essere una manovra favorevole per la difesa. Oggi e forse ancora di più nel futuro, le squadre si pongono con la difesa di fronte all'attacco, non più come sistemi passivi con l'unico scopo di difendersi dalle offensive degli avversari cercando di contrastarli colpo su colpo, ma cercando di condizionare il gioco dell'attacco utilizzando difese aggressive con marcature d'anticipo e riduzione degli spazi di manovra, cioè difese attive. La completa assimilazione di queste due situazioni sono i requisiti essenziali per preparare giocatori attivi che, creando o sfruttando le situazioni di gioco, siano in grado di essere efficaci in qualsiasi momento della gara.

○ Situazione voluta

13° esercizio

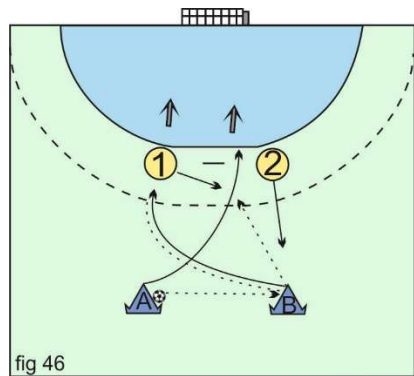
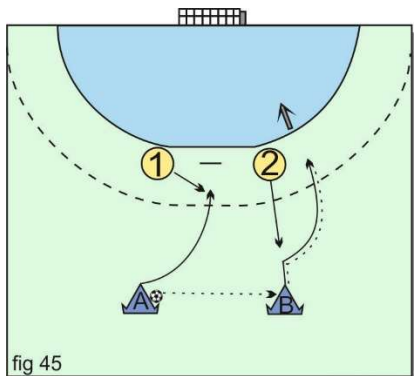
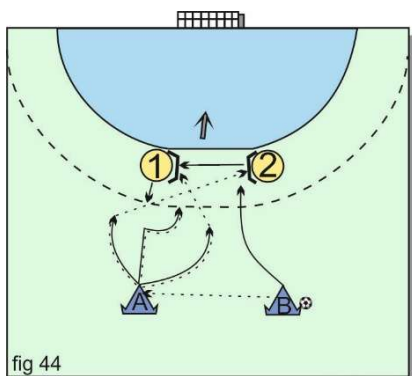
Giocatori disposti come nella situazione base orizzontale. Dopo alcuni passaggi tra i due attaccanti, in un momento qualsiasi, quando la palla è in A, B va a pivot nello spazio tra 1 e 2. A, in possesso di palla, può attaccare: all'esterno di 1, tra 1 e 2, o su 2 determinando così tutte le situazioni viste nel 2 contro 2 verticale (fig 44).

○ Situazione condizionata

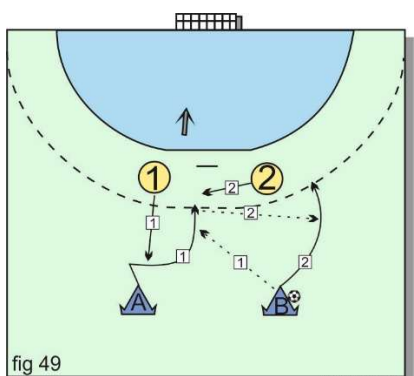
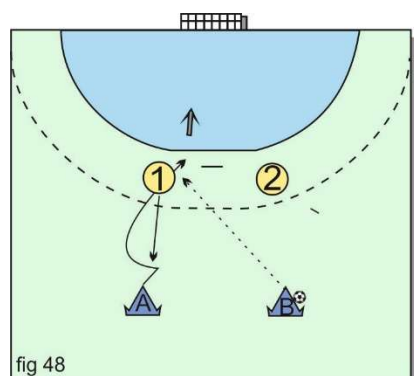
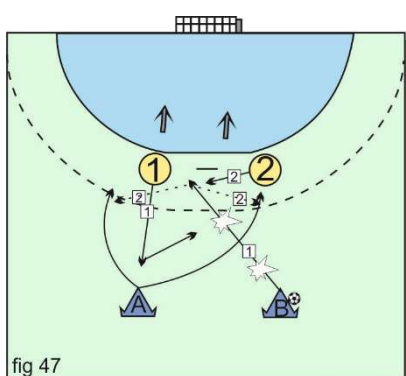
14° esercizio

Disposizione come nella situazione base. Mentre gli attaccanti eseguono alcuni passaggi tra di loro, a seconda del comportamento della difesa si possono verificare le seguenti situazioni:

- a) Il difensore corrispondente, esce aggressivo sull'attaccante in possesso di palla (esempio 2 su B). Ora B può: cercare una soluzione individuale per sé o per liberare il compagno, sfruttando l'inserimento di A nello spazio libero dietro a 2 (fig 45). Nel caso della seconda ipotesi, B può: passare a A se è libero, scegliere una soluzione individuale se A è seguito da 1 (fig 46).



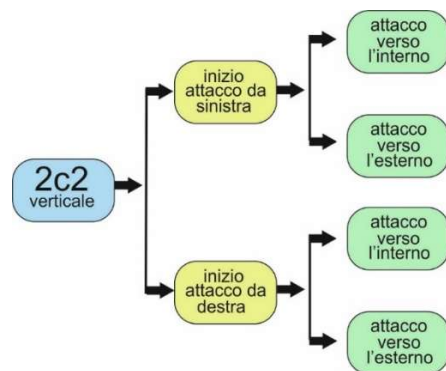
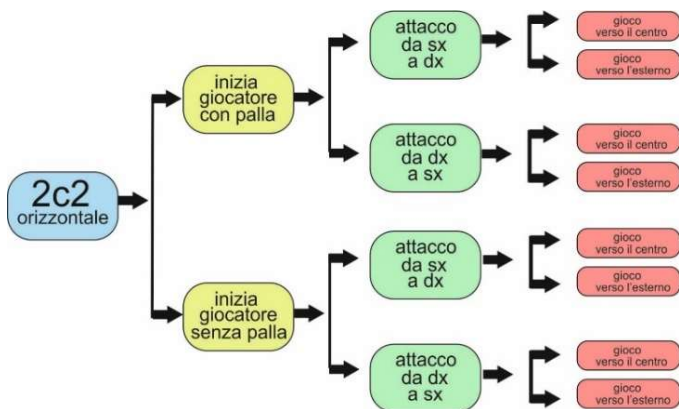
- b) Esce il difensore corrispondente all'attaccante senza palla in questo caso si inserisce nello spazio libero dietro 1 e tira se è in vantaggio sulla difesa o passa a A che può incrociare su B. Se è 2 a chiudere su B, continua con un attacco parallelo se 1 chiude su A (fig 47).
- c) Sempre se esce il difensore dell'attaccante senza palla: A, senza palla, si libera con un cambio di direzione o contro B, nel qual caso riceve la palla, impegna 1 e 2 e ritorna il passaggio a B (fig 48), o allontanandosi da B, nel qual caso se riceve la palla va al tiro (fig 49).



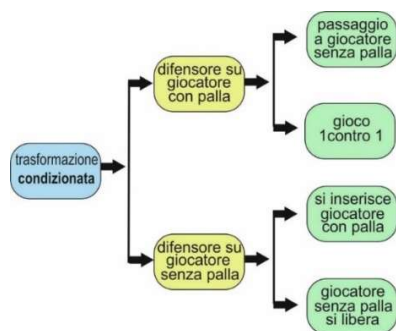
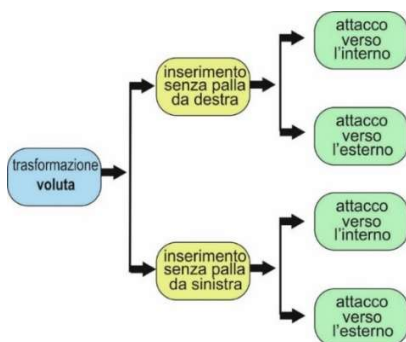
○ Indicazioni metodologiche

Abbiamo accennato precedentemente che per affrontare efficacemente questa situazione i ragazzi devono essere in possesso di buoni fondamentali tecnici e avere adeguatamente assimilato i principi tattici enunciati. In ogni caso per facilitare l'apprendimento dei ragazzi è opportuno seguire un certo ordine nel suggerire le proposte come esplicitato negli schemi successivi.

- nel successivo schema sono riassunte tutte le varianti, leggendolo da sinistra verso destra e dall'alto al basso si riescono a graduare le esercitazioni dal facile al difficile
- al 2 contro 2 orizzontale segue il 2 contro 2 verticale con le seguenti varianti:



○ **Trasformazione del 2 contro 2 da orizzontale a verticale:**



- Gioco libero sia per gli attaccanti che per i difensori.
- Si raccomanda di provare le varie situazioni non solo con i difensori sulla riga dei 6m, ma anche sui 9m, per abituare i ragazzi a attaccare contro difensori delle linee avanzate di difese profonde.

GIOCO 3 CONTRO 3

Questa fase non richiede un'attenzione pari a quelle precedenti in quanto in essa non si ritrovano nuovi elementi tecnici e tattici. In ogni caso è importante, ai fini di un apprendimento progressivo e graduale, che i ragazzi si esercitino a lungo e con attenzione per provare e assimilare, in una situazione di maggiore difficoltà, gli elementi precedentemente appresi. Stabilizzare i principi di base è di fondamentale importanza per fare arrivare i ragazzi al gioco 4 contro 4 a uno stadio di coscienza degli elementi da utilizzare. Il ragazzo deve essere consapevole in ogni istante e in ogni fase di gioco del suo ruolo, dei suoi compiti e di essere in grado di formulare continuamente valide strategie di gioco e in caso di situazioni di vantaggio riconoscere quelle del compagno.

Questa situazione, nonostante presenti difficoltà superiori rispetto al 2 contro 2, ci permette, di scegliere il modulo per le esercitazioni al fine di semplificare e diminuire il numero dei compiti che un giocatore deve essere in grado di controllare contemporaneamente. Infatti se si fanno occupare agli attaccanti tre posizioni esterne si sollevano i giocatori dal dover gestire, tra le possibili situazioni di gioco, anche la collaborazione con il pivot.

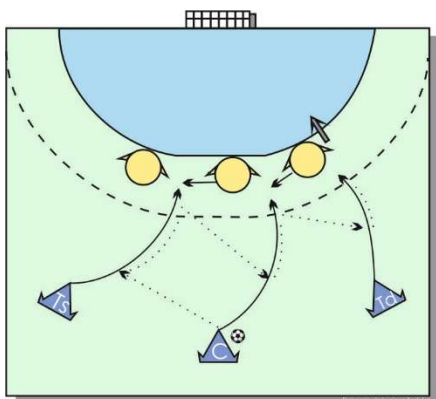
Questo permette ai giocatori di essere più attenti e concentrati sugli sviluppi laterali del gioco con la possibilità di un migliore utilizzo della variabilità e qualità tecnica. In questo modo è altresì possibile limitare l'uso contemporaneo di più collaborazioni semplici che, unitamente alle richieste tecniche, potrebbero creare inizialmente notevole confusione nell'individuare e assimilare elementi ben precisi e definiti. Il rischio infatti è quello che il ragazzo nel dovere essere attento sia a una corretta applicazione della tecnica sia alle scelte di tipo tattico, faccia tante cose sommariamente senza riuscire a finalizzarle e interiorizzarle. Quindi il modo di procedere è in generale quello adottato fino a ora, considerando il 3 contro 3 prima in senso orizzontale poi in senso verticale e infine trasformando la situazione orizzontale in verticale, specificamente le soluzioni di gioco sono le stesse della situazione 3 contro 2.

Situazione di 3 contro 3 orizzontale

L'uso di questa situazione consente al giocatore di porre la sua attenzione sugli sviluppi laterali del gioco e non su quello verticale, quest'ultimo inteso come collaborazione con il pivot. Più in generale vanno ripresi e enfatizzati quelli che sono i principi che devono animare il pensiero tattico del gioco collettivo e cioè: una soluzione positiva del gioco può essere raggiunta o con un gioco individualizzato dove l'uno contro uno e l'uso appropriato delle penetrazioni esauriscono il ricorso tattico, o con un gioco di movimento dove oltre all'uno contro uno si utilizzano collaborazioni semplici come l'incrocio e il blocco per mettere in crisi la difesa avversaria costretta, con questo tipo di gioco, a continui cambi di marcature.

La situazione di base 3 contro 3 orizzontale è costituita da tre attaccanti che occupano tre posizioni esterne vicine. La disposizione che maggiormente facilita l'apprendimento è quella con i terzini.

È bene precisare ancora una volta che nell'esercitare questa situazione, come quella precedente di 2 contro 2, è utile considerare un attacco portato sia a difensori di prima linea difensiva (tutti sui 6 metri) sia a difensori facenti parte delle linee avanzate di un sistema (giocatori tra i 7m e i 9m); si verificano in tal modo le condizioni in cui un attaccante possa utilizzare o meno spazio utile dopo avere superato il diretto avversario e quindi un diverso ricorso tecnico.



- Situazione base: tre attaccanti occupano le posizioni di Terzino Sinistro, Centrale e Terzino Destro. Tre difensori si dispongono davanti a ogni attaccante.

La progressione del lavoro deve prevedere:

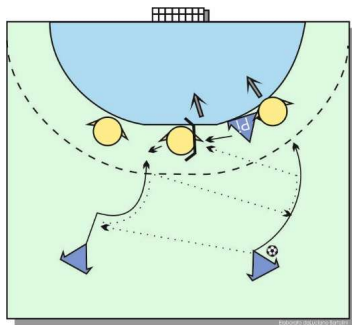
- attacco dalle posizioni esterne con giocatore in possesso di palla; poi dalla posizione centrale;
- attacco dalle posizioni esterne con giocatore non in possesso di palla; poi dalla posizione centrale;
- utilizzo dell'incrocio con il centrale come iniziatore;
- utilizzo dell'incrocio con giocatori esterni iniziatori della collaborazione;

- gioco libero.

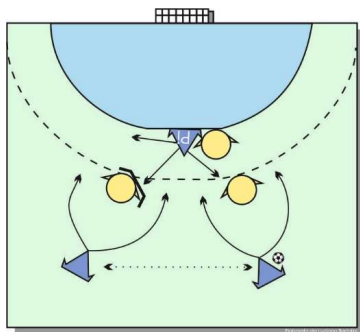
Situazione di 3 contro 3 verticale

Questa situazione condiziona i giocatori esterni a giocare con il costante intervento del pivot, il più delle volte indirettamente, senza entrare in possesso di palla, attraverso semplici spostamenti, collaborando con blocchi nello sviluppo del gioco o direttamente entrando in possesso di palla conseguentemente a una collaborazione voluta o suggerita con un compagno.

Nel 3 contro 3 verticale il dover giocare con il pivot, pur aumentando le possibili soluzioni di gioco per un esterno, non richiede al giocatore un'ulteriore concentrazione in quanto le difficoltà che sono aumentate verticalmente sono diminuite orizzontalmente essendovi un giocatore in meno: in due si collabora più facilmente che in tre. In aggiunta a tutte le esigenze tecniche e di collaborazione del modulo precedente qui si aggiunge l'utilizzo del blocco.



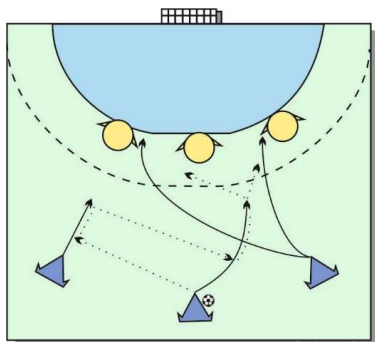
- Situazione base. Due attaccanti esterni nelle posizioni intermedie tra quelle dei terzini e del centrale, un pivot che può spostarsi nello spazio intermedio di sinistra o di destra. Tre difensori si dispongono sui 6m.



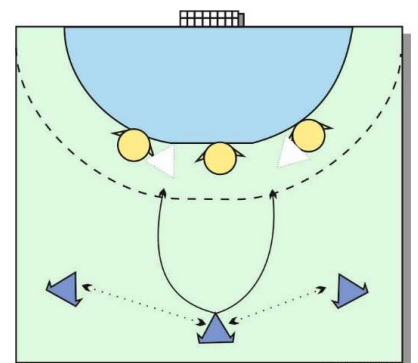
- Una variante alla situazione base può prevedere che i difensori siano disposti in due avanzati sui giocatori esterni e uno arretrato sul pivot.

Trasformazione da orizzontale a verticale

Questa situazione permette di introdurre l'inserimento come elemento tattico per cambiare il modulo di gioco durante un attacco. Anche se questo sarà più palese nel gioco base 4 contro 4 è bene utilizzarlo anche come allenamento mentale per abituare il giocatore a riprogrammare le proprie strategie di gioco durante lo svolgimento dell'azione e a saper cogliere le situazioni che il gioco determina con il movimento dei compagni adiacenti senza palla.



- Trasformazione da orizzontale a verticale con inserimento di un esterno in una delle posizioni intermedie.



- Trasformazione da orizzontale a verticale con inserimento del centrale in una delle due posizioni intermedie.

IL GIOCO 4 CONTRO 4

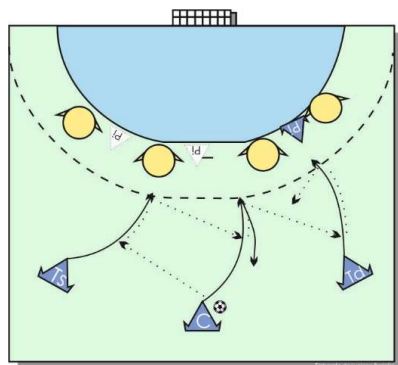
Questa situazione costituisce il punto di arrivo del nostro obiettivo: **sviluppo del pensiero tattico**. Essa permette di applicare contemporaneamente tutti i principi di base del gioco pur in una situazione ancora facilitata rispetto al normale gioco 6 contro 6. La presenza di 4 giocatori concede ancora spazi ampi a un gioco eseguito solo con elementi tecnici e tattici di base. Non si possono infatti ancora applicare gli aspetti della tattica di squadra in quanto i sistemi di attacco e di difesa sarebbero incompleti.

Nel 4 contro 4 non ha significato considerare separatamente le situazioni orizzontale, verticale e la relativa trasformazione in quanto esse coesistono nella situazione base. Anche nel 3 contro 3 era già possibile, nella situazione di due giocatori esterni e uno interno, indirizzare il proprio gioco sia lateralmente che verticalmente, ma mancava la possibilità di poter realizzare un gioco orizzontale bilaterale.

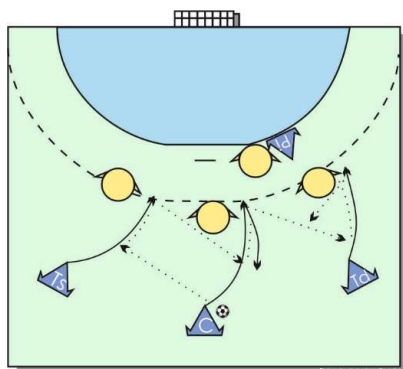
Ora con tre giocatori esterni e un pivot è possibile applicare un gioco verticale e uno orizzontale bilaterale. La situazione base prevede la presenza di tre giocatori esterni (i due terzini e il centrale) e del pivot. La validità della situazione è data dalla sua adattabilità a tutti i settori del campo: lato sinistro, centrale e lato destro.

Da queste situazioni base, il modulo può essere trasformato da uno a due pivot. Nel gioco fondamentale questa azione viene definita “passaggio dal modulo 3:3 al modulo 4:2”.

Il lavoro richiederà esercitazioni eseguite sulla situazione base e sulla sua trasformazione con due pivot. In entrambi i casi con differente disposizione dei difensori.



- Situazione base.
Tre giocatori esterni nelle posizioni di TS, CN, TD e PVT.
Difensori sui 6m.

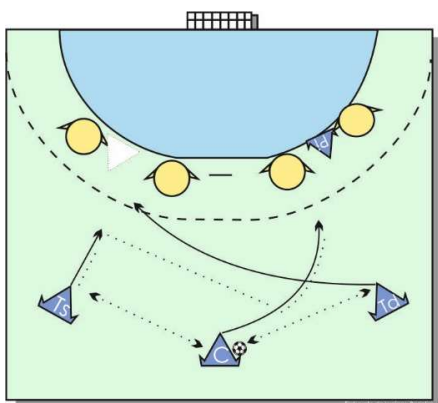


- Attaccanti disposti come sopra.
Difensori disposti su due linee: tre sui 8-10 m. e uno sulla linea dei 6 metri.

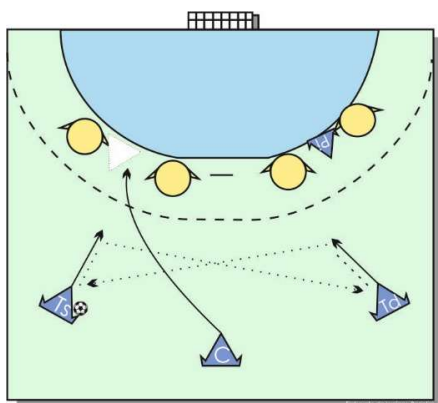
Annotazione: queste due situazioni sono facilmente eseguibili da giocatori che hanno raggiunto la maturità fisica. Per i ragazzi invece rappresentano la logica conclusione della progressione svolta in precedenza. La richiesta di forza per superare una difesa sui 6m e la mancanza di spazio verticale dietro il difensore, sono situazioni difficili da superare per ottenere con successo la conclusione del gioco d'attacco. Risulta inoltre difficile che il ragazzo sappia “vedere” spontaneamente la soluzione dell'azione utilizzando le varie soluzioni proposte con le esercitazioni precedenti.

Trasformazione del moulo d'attacco

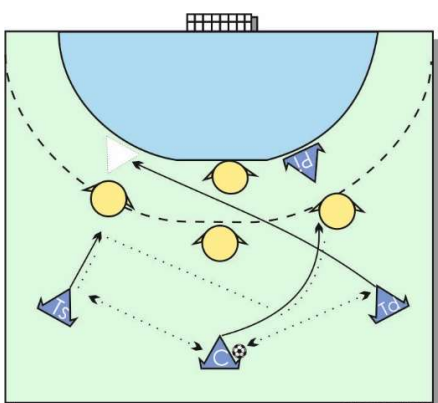
La trasformazione del gioco da uno a due pivot può avvenire sia facendo inserire uno dei giocatori esterni, sia facendo inserire il centrale, sia con i difensori su una linea che su due linee. Questa situazione non ha significato proporla quando si esercita il gioco base nelle posizioni laterali.



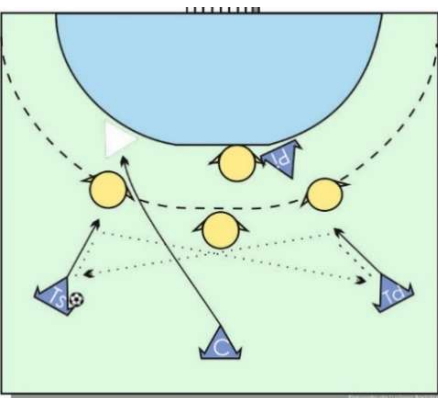
- Situazione base.
Tre giocatori esterni nelle posizioni di TS, CN, TD e PVT. Difensori sulla linea dei 6m.
Trasformare il modulo di gioco da uno a due pivot facendo inserire nello spazio non occupato dal pivot uno dei **giocatori laterali esterni**.



- Attaccanti e difensori disposti come sopra. Trasformare il modulo di gioco da uno a due pivot facendo inserire nello spazio non occupato dal pivot il **centrale**.



- Attaccanti disposti come sopra, difensori su due linee.
Trasformare il modulo di gioco da uno a due pivot facendo inserire nella posizione di PVTd o PVTs uno dei **giocatori laterali esterni** in relazione alla posizione già occupata dal PVT.



- Attaccanti e difensori disposti come sopra.
Trasformare il modulo di gioco da uno a due pivot facendo inserire nella posizione di PVTd o PVTs il **centrale** in relazione alla posizione già occupata dal PVT.

Per poter gestire queste situazioni di gioco, si deve aver raggiunto una formazione tecnica abbastanza completa e aver acquisito gli elementi della tattica di gruppo (incroci, blocchi, penetrazione parallela, ecc.) necessari per poter concludere positivamente le azioni di gioco.

Le tappe non vanno affrettate. Questo è un lavoro che procede di pari passo allo sviluppo psico-fisico degli atleti e alle loro acquisizioni tecnico-tattiche.

- **Modulo 9: tattica collettiva di attacco**

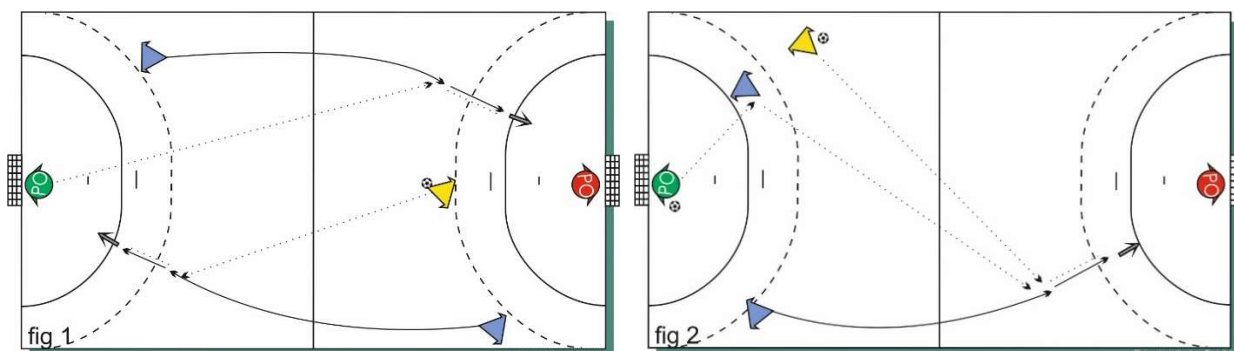
CONTROPIEDE E ATTACCO RAPIDO

CONTROPIEDE

Per 1ª fase d'attacco s'intende la classica azione di contropiede per mezzo della quale la squadra entra in possesso di palla e è in grado di concludere positivamente la propria azione offensiva sfruttando uno o due passaggi in profondità.

Per contropiede diretto si identifica l'azione attuata per mezzo di una collaborazione fra due soli giocatori (il portiere e un giocatore di campo; due giocatori di campo). Praticamente, nel **contropiede diretto** è il portiere, o un giocatore di campo che, conquistato il possesso di palla, esegue direttamente il passaggio a un attaccante libero che ha la possibilità di concludere l'azione con un tiro in porta. Se ben coordinata questa azione rappresenta il mezzo più veloce e sicuro per giungere alla realizzazione di una rete (fig 1).

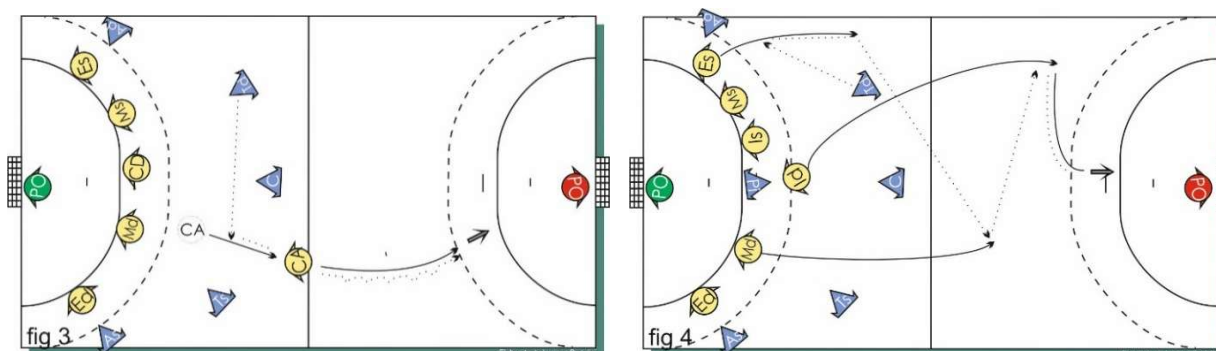
Nel **contropiede indiretto**, invece, il portiere o un giocatore di campo rimette velocemente la palla in gioco passandola al giocatore vicino smarcato che eseguirà un lungo passaggio al giocatore che si sta dirigendo verso la porta avversaria ed è privo di marcatura (fig 2).



Il contropiede è senza dubbio l'azione più rapida per concludere un'azione di gioco in quanto consente di riuscire a realizzare una rete in un tempo brevissimo (2"-5") oltre a avere ottime garanzie di successo.

È evidente che per poter eseguire un contropiede si devono verificare alcune situazioni contingenti:

- 1) il portiere, che in questo caso non deve essere considerato estremo difensore bensì il primo attaccante, deve essere in grado di
 - recuperare velocemente la palla dopo una parata o un tiro sbagliato;
 - eseguire un preciso passaggio lungo;
 - tirare direttamente in porta (se la situazione lo richiede) perché il portiere avversario tenta di anticipare il giocatore che corre in contropiede o sta rientrando dopo un cambio.
Tra le caratteristiche peculiari di un buon portiere, deve trovare posto anche la predisposizione e la volontà nell'innescare immediatamente l'azione d'attacco.
- 2) il difensore che ha intercettato o recuperato la palla deve porsi immediatamente nelle condizioni ideali per eseguire:
 - un eventuale lancio in profondità;
 - un rapido spostamento in palleggio verso la porta avversaria (fig 3).



- 3) dopo la conquista della palla da parte di un componente della propria squadra (portiere o difensore), uno o più giocatori devono velocemente scattare verso la porta avversaria con rapidità d'azione e scelta di tempo (fig 4).

Considerando il fatto che nella maggior parte dei casi chi inizia l'azione di contropiede è il portiere, si deve porre particolare attenzione alla preparazione specifica dell'estremo difensore nei confronti della 1ª fase d'attacco.

Poiché il contropiede può essere eseguito esclusivamente se il portiere para un tiro in porta o gli attaccanti sbagliano il tiro indirizzandolo fuori dallo specchio della porta, si deve allenare il portiere al recupero veloce della palla e all'immediata esecuzione di un lungo passaggio o di un tiro in porta.

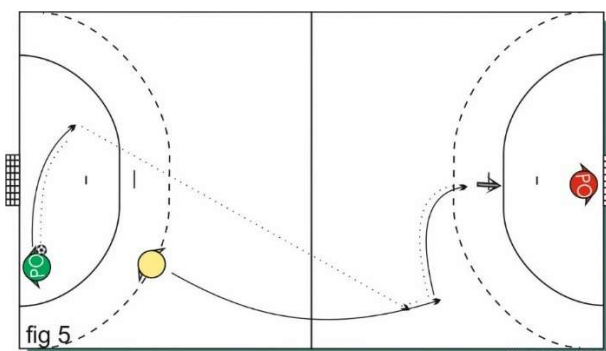
L'esecuzione di lunghi passaggi (spesso 25-30 m), deve essere allenata oltre che nei riguardi del portiere anche nei giocatori di campo.

Durante lo svolgimento dell'azione di contropiede, non è sufficiente disporre della forza necessaria per eseguire un lancio relativamente lungo e, possibilmente, teso (senza eccessiva parabola di volo) ma è necessario saper valutare la traiettoria e la velocità di corsa per imprimere alla palla la forza e la traiettoria necessaria.

Naturalmente è essenziale che lo spostamento del giocatore che corre in contropiede abbia una buona velocità di corsa e possieda una elevata abilità nel ricevere il passaggio in corsa.

È opportuno precisare:

- la velocità con cui un giocatore deve correre in contropiede deve essere la più elevata possibile;
- la traiettoria di spostamento del giocatore che corre deve iniziare correndo vicino alla linea laterale del campo e proseguire, dopo aver superato la metà campo, verso il centro della porta avversaria. Tale tipo di traiettoria consente di poter osservare la presenza di eventuali difensori, di ricevere la palla in corsa con una leggera torsione del busto e di presentarsi davanti alla porta avversaria con un ampio angolo di tiro.
- chi lancia il contropiede (portiere o giocatore di campo) non deve trovarsi nella stessa fascia di campo in cui sta correndo il giocatore che deve ricevere, ma deve porsi in una posizione diagonale rispetto al ricevitore del passaggio (fig. 5).



- d) L'attaccante che esegue il contropiede deve possedere i seguenti requisiti:
- saper riconoscere la situazione favorevole ed essere in grado di trasformare prontamente la propria condizione di difensore in quella di attaccante.
 - una eccellente coordinazione e quindi essere in grado di esprimere la massima rapidità di movimento con gli arti inferiori indipendentemente dal movimento eseguito dal busto e dagli arti superiori.

- 3) una buona capacità di ricezione del passaggio in corsa e di controllo della palla durante la fase di spostamento.
- e) La velocità di spostamento del giocatore che esegue la 1ª fase deve diminuire leggermente nel momento in cui entra in possesso della palla e aumentare, sensibilmente, dopo aver ricevuto il passaggio.
- f) La conclusione del contropiede deve avvenire preferibilmente nella zona centrale del campo e per mezzo di un tiro frontale in elevazione verso l'area di porta, saltando e tenendo presenti i seguenti concetti:
 - 1° - il tiratore, nella fase di volo, deve ricercare il maggior equilibrio possibile.
 - 2° - deve ritardare, possibilmente, l'esecuzione del tiro per poter ingannare il portiere attendendo un suo eventuale spostamento.

Esercitazioni pratiche per l'introduzione della 1ª fase offensiva

1° esercizio

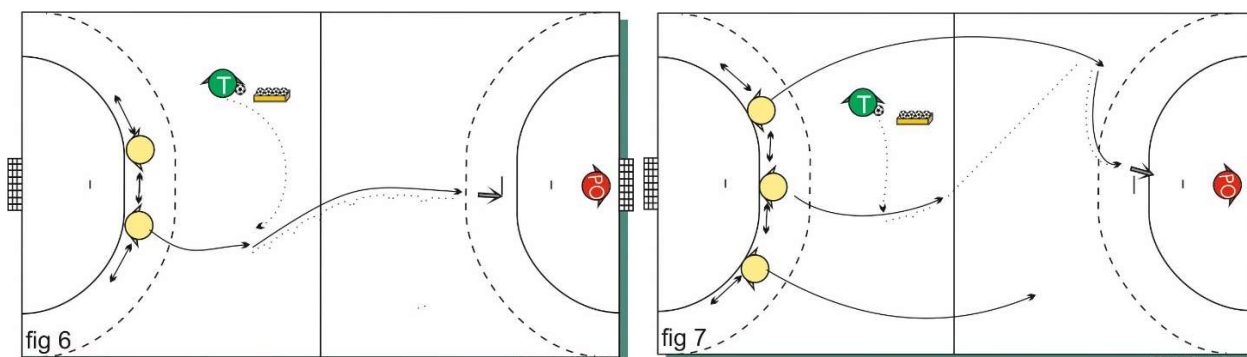
Vengono formate delle coppie. I componenti di una coppia eseguono dei movimenti difensivi lungo la linea dell'area di porta. Quando l'allenatore lascia cadere a terra una palla, i due giocatori se ne contendono la conquista. Chi recupera la palla si dirige in palleggio verso la porta avversaria per tirare in porta (fig 6).

2° esercizio

Disposizione e esecuzione come l'esercizio precedente, tuttavia il giocatore che ha conquistato la palla si ferma a metà campo e passa la palla al compagno che è scattato in contropiede lungo la corsia laterale.

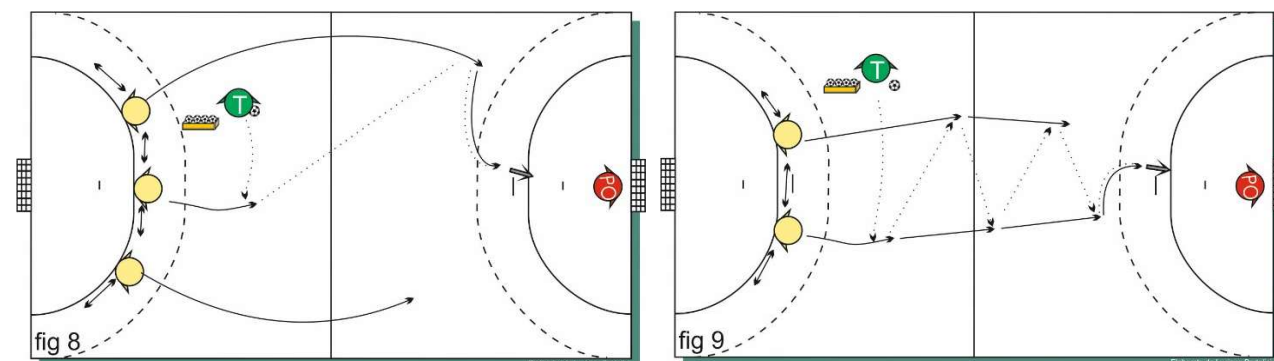
3° esercizio

Tre giocatori si dispongono sulla linea dei 6m. e eseguono dei movimenti difensivi. Il giocatore al centro recupera la palla lasciata cadere dall'allenatore mentre gli altri due scattano in contropiede nelle corsie laterali. Il possessore di palla palleggia sino a metà campo e passa a uno dei due compagni che corrono sulle corsie laterali (fig 7).



4° esercizio

Disposizione come l'esercizio precedente, tuttavia chi conquista la palla la passa direttamente a uno dei due giocatori scattati in contropiede (fig 8).



5° esercizio

Due difensori effettuano dei movimenti difensivi. Quando l'allenatore lascia cadere la palla, uno dei due giocatori la recupera e, con rapidi passaggi, eseguono un contropiede in coppia (fig. 9).

Esercitazioni pratiche per la 1ª fase d'attacco

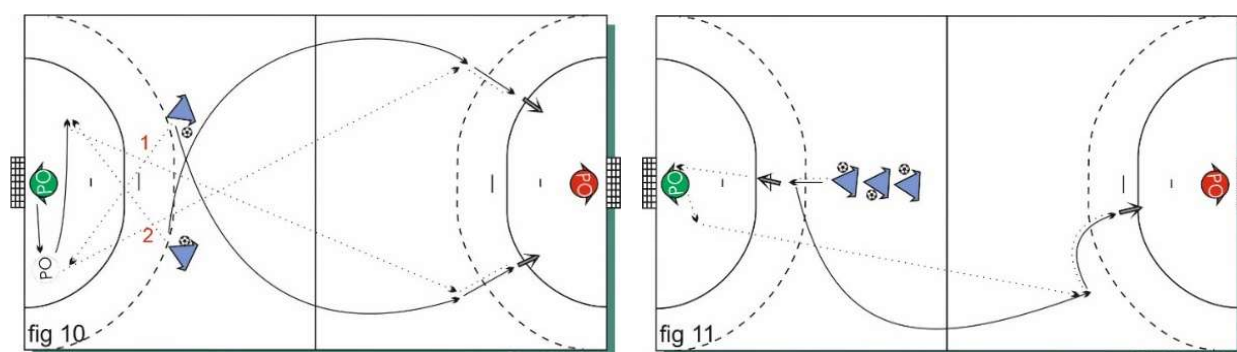
Esercizi per il recupero e una veloce rimessa in gioco della palla da parte del portiere

1° esercizio

Due attaccanti si passano la palla. Al segnale la fanno rotolare nell'area di porta e scattano in contropiede incrociando le traiettorie di corsa. Il portiere recupera le palle una dopo l'altra e lancia entrambi i giocatori in contropiede (fig. 10).

2° esercizio

I giocatori si dispongono in fila di fronte al portiere con la palla. Di seguito tirano con forza sulle mani del portiere e scattano in contropiede. Il portiere ammortizza il tiro facendo rimbalzare la palla al suolo, la recupera e lancia il contropiede (fig. 11).



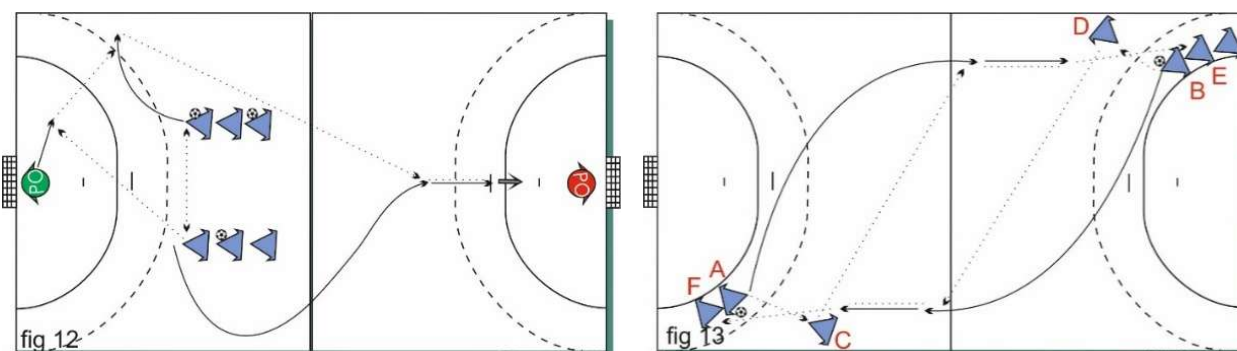
3° esercizio

Due file di attaccanti si passano la palla. Improvvisamente uno dei due fa rotolare la palla nell'area di porta e parte in contropiede. Il portiere recupera la palla e la passa all'altro attaccante che si è spostato in una posizione favorevole. Quest'ultimo passa la palla in contropiede (fig. 12).

Esercizi per i passaggi lunghi e la ricezione in corsa

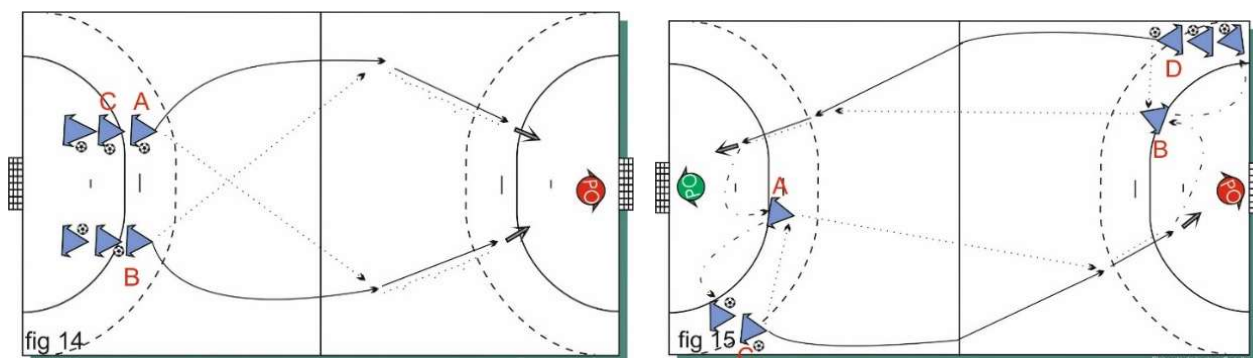
4° esercizio

Vengono occupate le posizioni di TS (C e D) e AS (A e B) su entrambe le metà campo. A e B passano contemporaneamente una palla a C e D e scattano in contropiede nella corsia opposta. Ricevono il passaggio di ritorno e passano ai giocatori posti nella posizione di ala. Eseguire anche dall'altro lato dell'attacco (fig. 13).



5° esercizio

All'interno dell'area di porta vengono disposte due file di giocatori rivolte verso la porta avversaria. A è in possesso di palla. B scatta in contropiede e riceve la palla da A per tirare in porta. Quindi A scatta in contropiede e riceve la palla da C per tirare in porta, ecc. (fig. 14).



6° esercizio

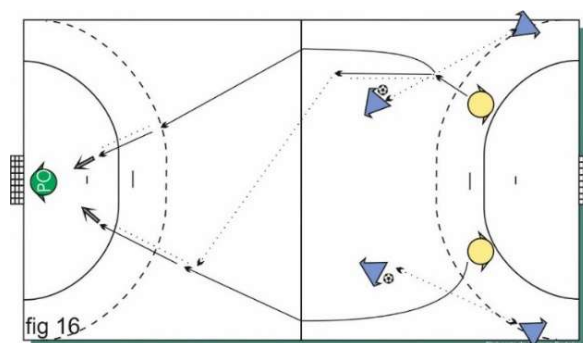
Due file di giocatori si dispongono nella posizione di AS. Due giocatori d'appoggio si trovano spostati lateralmente alle file. Il primo AS di ogni fila passa al giocatore d'appoggio e scatta in contropiede. Riceve il passaggio di ritorno e tira in porta. Rotazione: il tiratore assume la posizione di giocatore d'appoggio mentre quest'ultimo si porta in coda alla fila di ali (fig 15). Eseguire anche nell'altro lato dell'attacco.

Esercizio per l'intercettazione e l'organizzazione del contropiede

7° esercizio

Nello stesso lato dell'attacco vengono occupate rispettivamente le posizioni di AS-TS e AD-TD e si passano contemporaneamente una palla. Un difensore per lato agisce per intercettare la palla. Quando vi riesce scatta in contropiede.

Variazione: quando uno dei due intercetta la palla, anche l'altro scatta in contropiede per ricevere un eventuale passaggio (fig. 16).



2ª FASE DELL'ATTACCO

Nei casi in cui non sia stato possibile concludere un attacco per mezzo della 1ª fase offensiva, la squadra che è entrata in possesso di palla può ugualmente ricercare una conclusione veloce dell'azione d'attacco sfruttando la 2ª fase.

Generalmente questa fase del gioco di attacco viene attuata quando la difesa, pur avendo neutralizzato il contropiede per mezzo della 1ª fase difensiva, non è stata in grado di far giungere tutti i difensori nella propria zona di competenza.

La seconda fase dell'attacco deve essere considerata sotto due aspetti:

- Il contropiede collettivo.
- L'attacco rapido.

Il contropiede collettivo e l'attacco rapido sono senza dubbio le azioni più spettacolari e efficaci della pallamano. I giocatori pertanto devono essere allenati per essere in grado di eseguirlo ogni qualvolta se ne presenti l'opportunità.

Il contropiede collettivo

Se consideriamo attentamente ciò che può avvenire quando la squadra attaccante ha eseguito il tiro in porta senza realizzare una rete, osserviamo che i compagni del tiratore, per effetto dell'azione di tiro, si trovano in una momentanea situazione di inferiorità numerica (es. tiro dell'ala, tiro in caduta del pivot, tiro in penetrazione del terzino).

Conseguentemente, se si creano i presupposti necessari, anche se non è stato possibile eseguire la 1ª fase d'attacco, la squadra che ha conquistato il possesso di palla si trova in una situazione di superiorità numerica e può organizzare una forma particolare di contropiede.

Questa forma di contropiede in cui devono partecipare collettivamente tutti i giocatori per poter mantenere la situazione di superiorità numerica, viene definito contropiede collettivo.

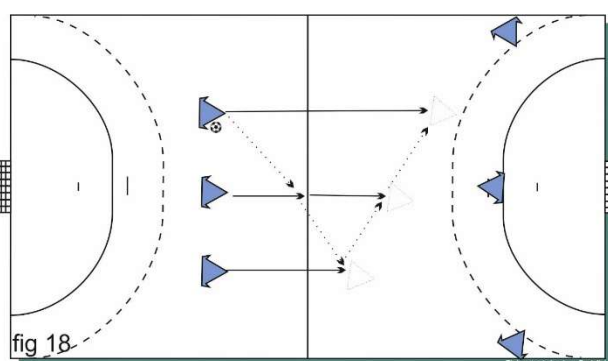
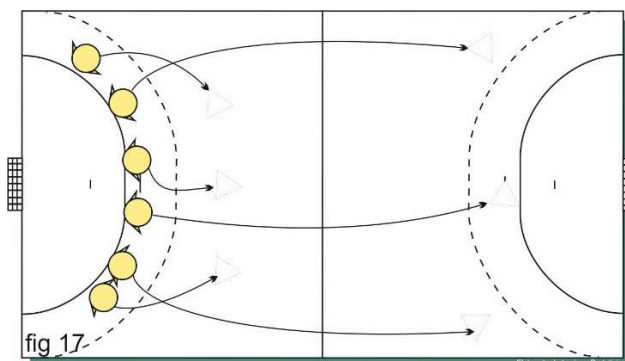
Il contropiede collettivo può essere sempre attuato nel caso in cui non sia stato possibile sfruttare la 1ª fase d'attacco, ma si devono verificare alcuni presupposti fondamentali per una efficace esecuzione:

- 1) il portiere deve essere in grado di:
 - trattenere la palla dopo la parata;
 - recuperare velocemente la palla nel caso in cui non sia riuscito a trattenerla;
 - entrare in possesso, con rapidità di movimenti per effetto di un tiro sbagliato, della palla che si trova oltre la linea di fondo campo;
 - rimettere immediatamente in gioco la palla, passandola al giocatore libero, qualora non sia possibile lanciare in contropiede.
- 2) Tutti i componenti della squadra che si trovano in difesa devono avere predisposizione all'attacco, essere in possesso di particolari doti offensive, applicare una difesa attiva che aggredisca l'avversario cercando di indurlo in errore.

L'obiettivo di tutte le azioni d'attacco è quello di creare una superiorità numerica e ricercare uno spazio utile in cui poter concludere l'azione.

Principi fondamentali per lo svolgimento del contropiede collettivo

- 1) Tutti i partecipanti all'azione di 2ª fase devono percorrere traiettorie di spostamento parallele alla linea laterale e nella fascia di campo specifica del proprio ruolo. Nessuno deve invadere la fascia di campo di un altro attaccante a meno che non si verifichino particolari situazioni di gioco.
- 2) Gli attaccanti che si spostano nelle fasce laterali (ali) e il pivot, che sono i primi giocatori a scattare in avanti nell'intento di sfruttare la 1ª fase offensiva, devono interrompere la loro corsa all'altezza dei 9m (ali) o dei 7m (pivot) (fig 17).

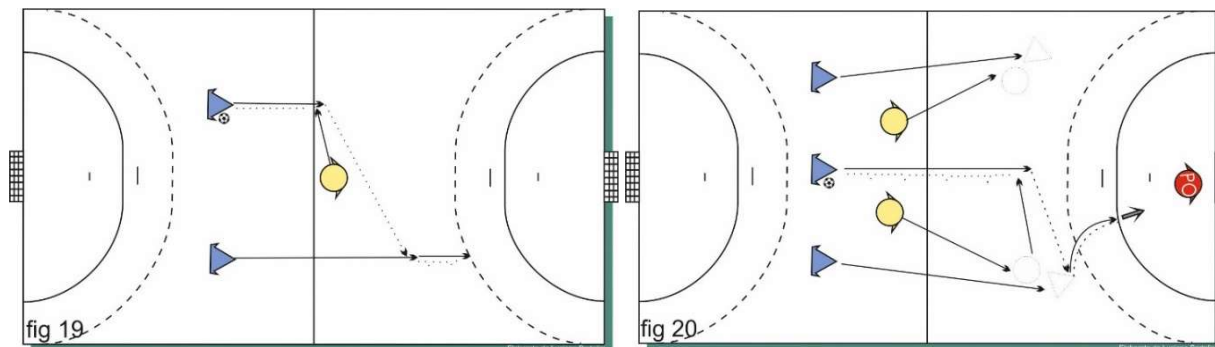


- 3) La palla deve essere velocemente portata in avanti dai tre giocatori che ricoprono i ruoli di terzino (destro, sinistro e centrale) (fig 18).
- 4) I giocatori che sono in possesso di palla si devono sempre trovare in una posizione più avanzata rispetto al possessore di palla.
- 5) La palla deve essere passata ai giocatori in profondità (ali e pivot) solo qualora essi si trovino in una situazione ottimale per ricevere e concludere con un tiro in porta (liberi da marcatura e in posizione favorevole alla ricezione). Fanno eccezione alcune collaborazioni per consentire ai terzini di andare al tiro lanciati.

I principi sopra elencati devono essere conosciuti dai giocatori.

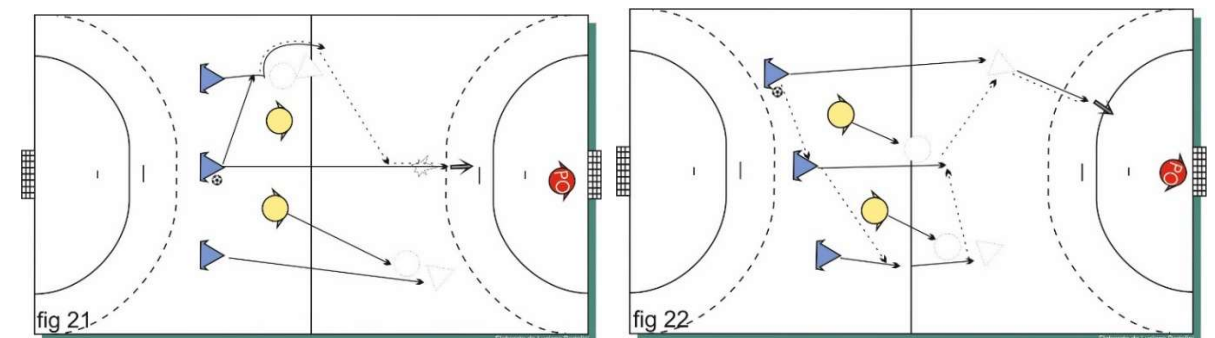
Fatte le necessarie considerazioni, devono essere analizzate in successione, le situazioni di superiorità numerica che, dalla più semplice (2 contro 1) alla più complessa (6 contro 5), esemplifichino il completo svolgimento del contropiede collettivo.

Se partiamo dalla situazione di **2 contro 1**, la soluzione è abbastanza semplice. È sufficiente che due giocatori, eseguendo dei passaggi rapidi in corsa, si avvicinino alla porta avversaria per far sì che uno dei due possa effettuare il tiro in porta (fig 19).



Nel caso di una situazione di **3 contro 2**, si possono considerare tre ipotesi:

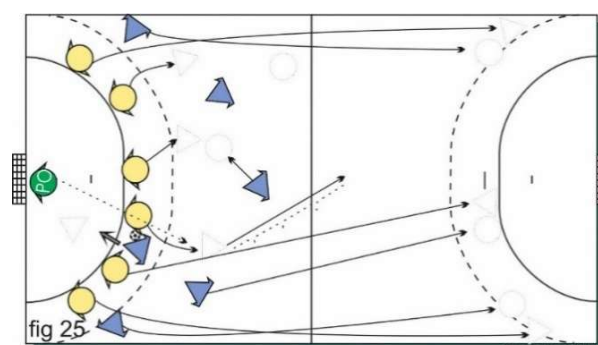
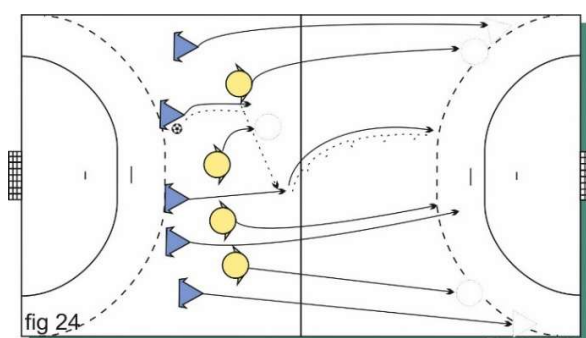
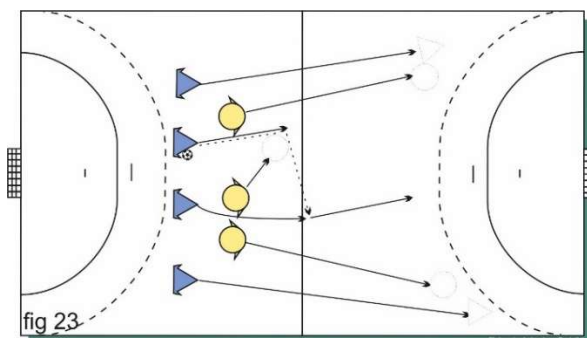
- Due attaccanti avanzano sul terreno di gioco seguiti dai rispettivi avversari mentre il terzo avanza in palleggio verso la porta. È importante che i due compagni rispettino la propria traiettoria di corsa in modo che il possessore di palla abbia lo spazio libero per avanzare e, nel caso un avversario decida di intervenire su di lui, identifica immediatamente la posizione del compagno libero da marcatura (fig 20).
- Un attaccante scatta in avanti seguito dal difensore. Si crea la stessa situazione del 2 contro 1 (fig 21).
- I tre attaccanti si passano la palla avanzando sino a che uno non riesce a superare senza palla i due difensori per poter ricevere il passaggio (fig. 22).



Se la situazione di superiorità numerica è di **4 contro 3** avremo le seguenti situazioni:

- Due attaccanti si passano la palla mentre gli altri due scattano in avanti per attirare su di sé i difensori. In questo caso si ripresenta la situazione 2 contro 1 (fig 23).
- Esecuzione come l'esercizio precedente. Se il solo attaccante che scatta è seguito dal difensore avremo la stessa situazione del punto c) del 3 contro 2 (fig 22) anche se è molto più probabile che si manifesti la situazione descritta nel precedente punto a) (fig 23)

Nella situazione **5 contro 4** si verificano prevalentemente le situazioni descritte di 3 contro 2 (fig. 24).



Considerando il contropiede collettivo nella sua espressione completa che prevede una situazione di **6 contro 5** si possono verificare ancora semplificazioni alla situazione di 3 contro 2.

In sintesi: gli attaccanti che scattano in avanti sono quelli che tentano di sfruttare la 1ª fase d'attacco e sono seguiti dai rispettivi difensori, mentre gli altri tre sono quelli della 2ª fase d'attacco (fig. 25).

L'attacco rapido

Per attacco rapido intendiamo lo svolgimento della 2ª fase offensiva anche quando non si verifichi una evidente situazione di superiorità numerica.

Un attacco rapido può essere effettuato anche dopo aver subito una rete e quindi partendo dalla linea di metà campo.

Generalmente questo tipo di 2ª fase viene utilizzata quando il portiere non sia riuscito a trattenere o recuperare la palla velocemente dopo il tiro consentendo a alcuni difensori di opporsi alla 1ª fase d'attacco e ad altri di accingersi a tornare in difesa.

Durante la fase di ripiegamento della difesa, gli attaccanti si portano velocemente in avanti e contemporaneamente devono cercare di crearsi la superiorità numerica nello spazio per poter concludere positivamente l'azione.

In definitiva si tratta di attuare quelle collaborazioni d'attacco che consentono di liberare un giocatore partendo dalla situazione di parità numerica.

Le collaborazioni più efficaci nell'esecuzione dell'attacco rapido sono:

- penetrazioni parallele;
- incroci;
- blocchi.

La possibilità di utilizzo di tali collaborazioni a elevata velocità di spostamento necessita di un costante e metodico allenamento.

Facendo riferimento alle situazioni già descritte per il contropiede collettivo, i tre giocatori della seconda fase devono ricercare la situazione di superiorità numerica utilizzando gli elementi della tattica di gruppo.

Esercitazioni pratiche per la 2ª fase d'attacco

Esercizi per il contropiede collettivo

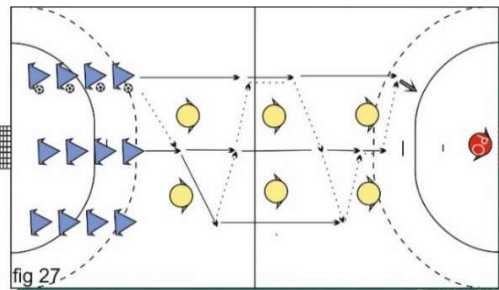
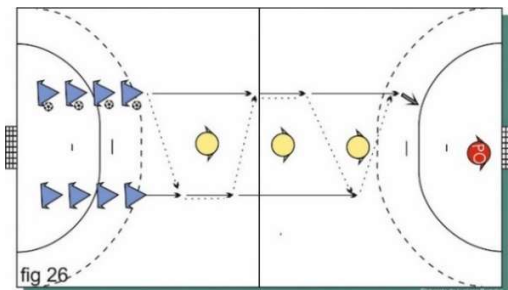
1º esercizio

Due file di giocatori si dispongono parallelamente all'interno dell'area di porta. Una delle due file è in possesso di palla. Tre difensori si dispongono sul terreno di gioco in linea equidistanti l'uno dall'altro. I primi

due giocatori delle file corrono verso l'altra metà campo passandosi la palla. I difensori sono statici e, muovendo le braccia, cercano di ostacolare i passaggi (fig 26).

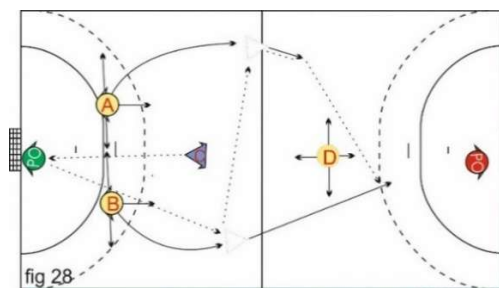
2° esercizio

Esecuzione come l'esercizio precedente, tuttavia le file di attaccanti sono tre e le file dei difensori sono due (fig 27)



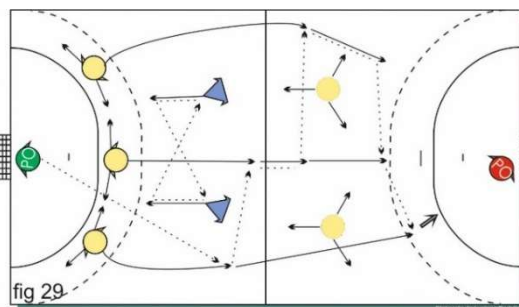
3° esercizio

Due difensori (A e B) si spostano in difesa in relazione ai movimenti di C che improvvisamente passa la palla al portiere e cerca di ostacolarne la rimessa. A e B scattano immediatamente in contropiede per ricevere la palla e giocare 2 contro 1 con D che agisce attivamente per impedire il tiro in porta (fig. 28).



4° esercizio

Esecuzione come l'esercizio precedente, tuttavia i difensori sono 2+2. Due difensori agiscono su una metà campo e cercano di ostacolare l'inizio della seconda fase mentre gli altri due agiscono attivamente nell'altra metà campo per impedire la conclusione dell'azione offensiva (fig. 29).



5° esercizio

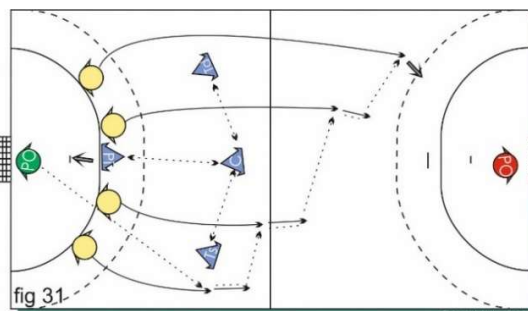
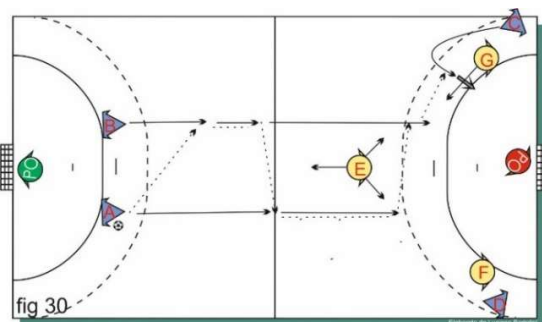
Due giocatori (A e B) si trovano sulla linea dei 6m con una palla. Nell'altra metà campo vengono occupate le posizioni di AS (C) e AD (D). Tre difensori si dispongono sul terreno di gioco: due di fronte alle ali (F e G) e uno poco prima della metà campo (E).

A e B si passano la palla avanzando sul terreno di gioco. Chi dei due con la palla supera E, gioca 2 contro 1 con l'ala posta sullo stesso lato dell'attacco (fig 30).

6° esercizio

4 contro 3

Vengono occupate le posizioni di TS, CN, TD e PVT. Quattro difensori agiscono sui 6m. Dopo una serie di passaggi, uno degli attaccanti tira in porta e va a ostacolare la rimessa del portiere. I quattro difensori impostano un contropiede 4 contro 3 (fig 31)



7° esercizio

5 contro 4

Come l'esercizio precedente con 5 attaccanti e 4 difensori.

8° esercizio

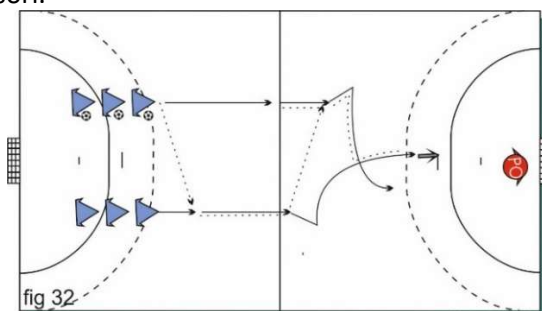
6 contro 5

Come l'esercizio precedente con 6 attaccanti e 5 difensori.

Esercizi per l'attacco rapido

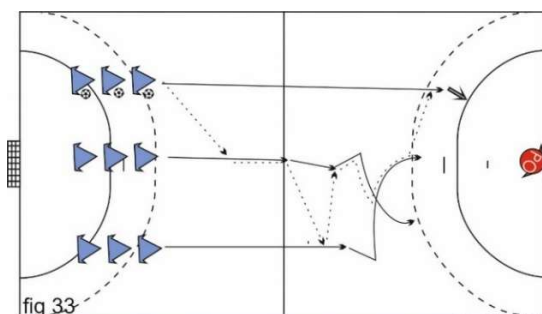
1° esercizio

Due file di giocatori si dispongono all'interno dell'area di porta. Una fila con la palla. Passaggi a coppie in avanzamento con l'esecuzione di un incrocio prima del tiro in porta (fig 32).



2° esercizio

Tre file di giocatori si dispongono all'interno dell'area di porta. Una fila con la palla. Passaggi in avanzamento con l'esecuzione di un incrocio prima del tiro in porta e passaggio al giocatore libero che tira in porta (fig 33).



ATTACCO 4:2 e 3:3

Le capacità tecniche dei giocatori, la loro abilità nell'utilizzo dei gesti tecnici durante lo svolgimento del gioco (tattica individuale) e la loro preparazione tendente a esplicitare le collaborazioni offensive (tattica di gruppo) devono necessariamente sfociare in una forma di gioco collettivo che coinvolga direttamente tutti i componenti di una squadra.

La tattica di squadra tende a incrementare l'efficacia delle azioni di attacco mediante la razionalizzazione e il collegamento delle varie forme di collaborazione che i giocatori hanno appreso e sono in grado di attuare con sicurezza.

Ogni squadra deve essere in grado di produrre, tramite una interazione fra i giocatori, la forma di gioco più adatta alle caratteristiche dei propri componenti.

I modelli di gioco utilizzati da una squadra devono essere la risultante di una attenta considerazione, da parte dell'allenatore, per quanto concerne le capacità tecniche, le qualità psicologiche e le doti tattiche dei suoi componenti.

Il rendimento di una squadra è direttamente legato alla scelta di una giusta formula di gioco e alle capacità, da parte di tutti i giocatori, di imporla in ogni circostanza.

La scelta dell'opportuna strategia di gioco offensivo per una squadra deve scaturire da una serie di considerazioni di cui elenchiamo le più importanti.

- ✓ Attento esame delle caratteristiche psicologiche dei singoli giocatori. Lucidità, decisione, perseveranza, combattività, spirito di sacrificio, temperamento ecc., sono qualità che ogni giocatore di pallamano dovrebbe possedere, in maniera più o meno accentuata, e che un buon allenatore può e deve valorizzare nella strutturazione di un efficace gioco collettivo.
- ✓ Valutazione oggettiva delle condizioni fisiche dei componenti la squadra. Una più o meno efficiente preparazione fisica può consigliare l'utilizzo prevalente di una certa fase dell'attacco ed essere di valido aiuto nella scelta del giusto ritmo di gioco.
- ✓ Una più o meno efficiente preparazione fisica può consigliare l'utilizzo prevalente di una certa fase dell'attacco e essere di valido aiuto nella scelta del giusto ritmo di gioco.
- ✓ Osservazione critica delle capacità tecniche e del loro consolidamento che ne consenta un buon utilizzo sul piano tattico. L'abilità dei giocatori nel trasformare i gesti tecnici in azioni tattiche individuali non è egualmente efficace nei riguardi di tutti gli elementi tecnici; pertanto è necessario adottare le collaborazioni più opportune, che diano maggior garanzia di successo, e saper sfruttare, in maniera ottimale, le caratteristiche di ogni singolo giocatore (abilità di un giocatore nell'eseguire la penetrazione, un certo tipo di finta, lo smarcamento, ecc.).
- ✓ Analisi della predisposizione da parte di alcuni giocatori nello svolgimento di collaborazioni con altri attaccanti. La naturale attitudine di alcuni giocatori nell'attuazione di un certo tipo di collaborazione deve essere necessariamente sfruttata nella preparazione del gioco offensivo (una coppia di attaccanti particolarmente affiatata nell'esecuzione di un incrocio, una particolare intesa fra un attaccante di prima linea e uno di seconda linea, la coordinazione naturale con cui il portiere è in grado di rilanciare il contropiede a un determinato giocatore di campo, ecc.).

Stabilita la giusta correlazione fra le qualità psicologiche, le capacità fisiche, le conoscenze tecniche e le inclinazioni di ordine tattico; è necessario, tramite l'allenamento, organizzare e coordinare le strategie di ordine tattico più efficaci.

Gli allenamenti per l'apprendimento della tattica collettiva devono soddisfare particolari esigenze e, conseguentemente, necessitano di esercitazioni caratterizzate dalle seguenti norme organizzative:

- ✓ la possibilità di perfezionare una particolare fase dell'attacco o di sviluppare un certo numero di collaborazioni, necessita di una preventiva preparazione teorica nella quale è opportuno puntualizzare tutte le caratteristiche e le modalità esecutive compatibili con il grado di preparazione dei giocatori. Anche durante lo svolgimento pratico delle azioni è opportuno richiamare, ogni volta che se ne presenta la necessità, i principali concetti teorici che sono di presupposto alla buona riuscita dell'azione;
- ✓ il ritmo esecutivo delle esercitazioni deve essere sempre elevato e in stretta relazione con le capacità fisiche dei giocatori;
- ✓ per evitare discontinuità e difficoltà di esecuzione è opportuno predisporre esercizi che gradualmente raggiungano l'obiettivo finale. Si consiglia, pertanto, di allenare distintamente le varie fasi di attacco e, in ognuna di esse, suddividere le esercitazioni dando una progressività di obiettivi che, dall'inizio della collaborazione portino alla conclusione positiva dell'azione nella sua globalità;
- ✓ per aumentare le capacità di adattamento dei giocatori è opportuno che le esercitazioni di tipo tattico vengano eseguite in situazioni simili alle reali condizioni di gioco.
- ✓ allo scopo di valorizzare il senso tattico dei giocatori è opportuno che ogni collaborazione e ogni collegamento fra più collaborazioni, presenti diverse soluzioni e non sia stereotipato. È necessario dare ampia possibilità di azione ai giocatori. Questa particolarità, in un primo momento, rappresenterà un elevato grado di difficoltà, ma in seguito sarà garanzia di successo;
- ✓ si può aumentare la fluidità di svolgimento delle azioni di attacco sufficientemente acquisite, ricollegandole, successivamente, alle fasi che le precedono e a quelle che potranno seguire.

Le fasi dell'attacco

Lo svolgimento dell'attacco nella pallamano viene suddiviso in più fasi con il preciso scopo di dare ordine al gioco offensivo. La squadra che si trova in difesa inizia la propria manovra d'attacco nel momento in cui conquista il possesso della palla. Possiamo anche affermare che le azioni offensive dovrebbero iniziare un

attimo prima, specialmente se i componenti della difesa sono concentrati e agiscono con mentalità offensiva. I movimenti che devono caratterizzare lo svolgimento dell'attacco devono essere eseguiti, almeno da parte di alcuni componenti della difesa, con un certo anticipo e cioè quando si intuisce che l'avversario:

- sta per commettere una infrazione che gli comporterà la perdita della palla (infrazione di passi, doppio palleggio, invasione, sfondamento, ecc.);
- è in procinto di perdere la palla per un errore tecnico (passaggio sbagliato, passaggio intercettato, palla sottratta durante la fase di palleggio, ecc.);
- si trova in una situazione che gli consenta, come unica soluzione, quella di tirare in porta (entrata in elevazione o in tuffo nell'area di porta).

Questa capacità di anticipazione da parte dei difensori è di per sé stessa una garanzia di capovolgimento affrettato di una fase difensiva, in una offensiva, può anche avvantaggiare gli avversari.

Ciò premesso, elenchiamo le quattro fasi fondamentali che caratterizzano il gioco di attacco della pallamano.

1ª fase: contropiede diretto, indiretto e di gruppo.

2ª fase: contropiede collettivo e attacco rapido.

3ª fase: organizzazione dell'attacco.

4ª fase: attacco organizzato.

Il rispetto di queste fasi è assolutamente necessario per dare efficacia all'azione offensiva, per sfruttare in maniera completa il possesso della palla e per poter realizzare una rete nei tempi e modi più opportuni. Se si verifica la possibilità è bene non trascurare nessuna delle fasi offensive, ma svilupparle, rigorosamente, nel loro ordine progressivo.

Nel rispetto delle strategie e delle tattiche di gioco consigliate dalla situazione contingente, sarebbe inopportuno e innaturale nei confronti dello spirito di gioco:

- non sfruttare la possibilità concreta di concludere un'azione per mezzo della prima fase;
- non costringere la difesa a un repentino e disorganizzato ripiegamento evitando di svolgere la seconda fase;
- non attuare la terza fase e, conseguentemente, condurre un attacco frettoloso e quantomeno rischioso;
- non scegliere le giuste soluzioni in rapporto alle caratteristiche della difesa, svolgendo una precipitosa quarta fase.

Terza fase dell'attacco

La terza fase dell'attacco, pur non avendo spiccate caratteristiche offensive, riveste una importanza fondamentale nell'economia del gioco di una squadra. Vi sono, durante lo svolgimento di un incontro, particolari situazioni in cui la conoscenza e la buona attuazione di questa fase offensiva facilitano la risoluzione di importanti problemi. Possiamo considerare la terza fase sotto due aspetti, ben distinti, che caratterizzano soprattutto il suo svolgimento in rapporto alle differenti situazioni di gioco che si possono verificare:

- **Organizzazione dell'attacco.**
- **Riorganizzazione dell'attacco.**

Si attua la terza fase come organizzazione dell'attacco quando non è stato possibile o non si è ritenuto opportuno ricercare la conclusione attraverso la prima e la seconda fase, per uno dei seguenti motivi:

1. Il portiere non è riuscito a recuperare velocemente la palla, consentendo a tutti i giocatori avversari di rientrare nelle rispettive posizioni difensive.
2. Il possessore della palla decide che, per la particolare situazione di gioco, non è opportuno tentare l'esecuzione di un contropiede o di un attacco rapido.
3. L'incontro si avvia verso la conclusione, la squadra in possesso di palla sta vincendo e decide, giustamente, di rallentare il ritmo di gioco.

4. La squadra che deve attaccare si trova in situazione di inferiorità numerica e, non essendo riuscita a realizzare la prima fase dell'attacco, non ha la possibilità di organizzare efficacemente un attacco rapido.

Per effetto di queste situazioni è opportuno preparare l'azione di attacco attraverso una fase transitoria. Si deve organizzare, ex novo, l'azione di attacco e pertanto la palla viene "portata avanti", per mezzo di passaggi sicuri, dai giocatori che ricoprono il ruolo di terzini e che, contemporaneamente, devono osservare il tipo di difesa messo in atto dagli avversari. Tutti i giocatori devono fare attenzione a eventuali tentativi di intercettazione della squadra avversaria e essere eventualmente pronti a sfruttare un errore della difesa. Durante questa fase i giocatori hanno anche l'opportunità di recuperare parte delle energie profuse in una prolungata azione difensiva e possono essere effettuati cambi di giocatori. Una volta occupate le rispettive posizioni specifiche di attacco, da parte di tutti i giocatori, è opportuno che la fase di organizzazione dell'attacco termini nel più breve tempo possibile onde evitare che gli arbitri sanzionino un gioco passivo.

La riorganizzazione dell'attacco, invece, viene sfruttata nei casi in cui il contropiede o l'attacco rapido non siano stati eseguiti in modo corretto e non abbiano permesso di raggiungere la conclusione dell'azione. In questo caso le modalità di attuazione della 3ª fase devono essere completamente diverse rispetto alla situazione precedente e, conseguentemente, gli attaccanti devono operarsi per raggiungere i seguenti obiettivi:

1. permettere a ogni componente della squadra di poter occupare il proprio posto specifico d'attacco, qualora la prima o la seconda fase dell'attacco li abbia costretti a portarsi in una zona di campo aspecifica rispetto ai propri ruoli d'attacco;
2. evitare che i difensori possano tranquillamente riorganizzare la propria difesa, impegnandoli costantemente;
3. consentire l'esecuzione di cambi tra giocatori qualora si rendano necessari o siano stati prestabiliti nella strategia di gioco;
4. essere pronti a sfruttare ogni eventuale possibilità di errore da parte dei difensori.
5. predisporre lo schieramento ottimale per attuare efficacemente il proprio attacco (3:3 o 4:2).

Il conseguimento degli obiettivi sopra elencati è possibile solo se si rispettano alcuni principi fondamentali:

1. la circolazione della palla deve essere attuata con una certa velocità e con l'intervento di tutti i giocatori (ali e pivot compresi). A tale scopo si devono sfruttare passaggi lunghi che prevedano il salto di posizioni e che conseguentemente costringano la difesa a spostarsi velocemente in relazione alla posizione della palla;
2. i cambi di posto devono avvenire con la massima rapidità e senza far perdere larghezza e pericolosità all'attacco;
3. il recupero del posto specifico da parte dei giocatori deve avvenire per mezzo di cambi di posto, minacciando costantemente la difesa. È importante che tutti i giocatori siano orientati verso il portatore di palla e pronti a ricevere un eventuale passaggio. Non si devono eseguire cambi di posto troppo precipitosamente. È preferibile trattenersi nel posto occupato, muovendosi con le traiettorie specifiche di quella posizione, e attendere il momento più opportuno per eseguire velocemente il cambio di posto;
4. ogni giocatore che entra in possesso della palla deve eseguire una penetrazione minacciando la porta e essere pronto alla conclusione in caso di errore da parte della difesa;
5. si deve anticipare una disposizione ordinata della difesa, organizzando l'attacco desiderato e costringendo, conseguentemente, la squadra avversaria a una modifica del proprio sistema difensivo.

Considerata sotto questa ottica, anche la 3ª fase acquista una certa aggressività che permette di dare continuità e fluidità alle azioni di attacco. È evidente che per raggiungere certi obiettivi, anche la terza fase deve essere oggetto di puntualizzazioni da parte dell'allenatore e di esercitazioni pratiche che tendano a aumentarne l'efficacia. Per quanto concerne l'organizzazione dell'attacco saranno sufficienti spiegazioni verbali e avvertimenti da parte dell'allenatore o di un giocatore in campo, nei casi in cui se ne presenti la necessità di attuazione. È comunque evidente che si devono precisare sia gli scopi sia le modalità di

svolgimento. La riorganizzazione dell'attacco durante la terza fase può e deve essere allenata anche per mezzo di esercitazioni specifiche.

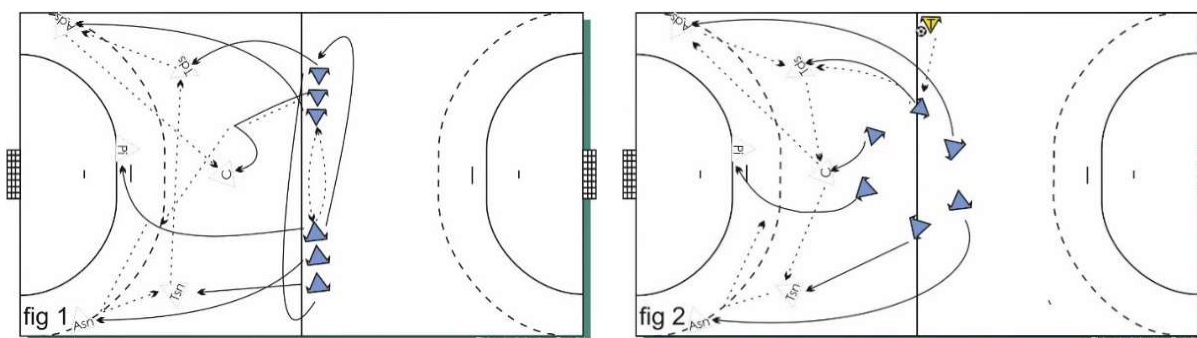
Esercitazioni specifiche per la riorganizzazione dell'attacco

1° Esercizio

Sei giocatori disposti a metà campo su due file di fronte eseguono passaggi frontali portandosi dietro la fila opposta dopo ogni passaggio, al comando continuare l'esecuzione dei passaggi e, evitando il palleggio, ogni giocatore si porta nel proprio posto specifico di attacco (fig 1).

2° Esercizio

Sei giocatori che corrono in cerchio nella zona di centro campo. Nel momento in cui l'allenatore passa la palla a uno dei giocatori, ognuno di essi, eseguendo passaggi, si porta velocemente nel proprio posto specifico di attacco (fig 2).



3° Esercizio

Si ripetono gli esercizi 1 e 2 con sei difensori che si spostano liberamente nella zona fra i 6m e i 9m. Mentre gli attaccanti riorganizzano l'attacco, i difensori organizzano la difesa. Se vi è la possibilità, gli attaccanti cercano di concludere con un tiro in porta mentre i difensori cercano di intercettare i passaggi e impedire la conclusione, senza commettere falli.

Quarta fase dell'attacco

La 4ª fase offensiva è rappresentata dalle azioni che i giocatori devono compiere per aver ragione di una difesa completamente schierata e organizzata. In questa fase che viene preparata attraverso al 3ª fase dell'attacco, ogni giocatore occupa il posto specifico del suo ruolo in rapporto al sistema di attacco prestabilito. Lo schieramento dell'attacco, nella sua fase conclusiva, può essere realizzato per mezzo di due sistemi:

1. **Sistema di attacco 3:3** (con un pivot).
2. **Sistema di attacco 4:2** (con due pivot).

Durante la 4ª fase, qualunque sia il sistema di attacco adottato, tutti i giocatori, nel loro posto specifico, devono essere costantemente in movimento, pronti a ricevere un passaggio, a effettuare uno smarcamento, eseguire una penetrazione, collaborare con gli altri giocatori e effettuare un tiro in porta. Ogni giocatore deve esprimere il proprio potenziale offensivo e può farlo in relazione al bagaglio tecnico-tattico di cui dispone. Pertanto, sono estremamente importanti le tecniche fondamentali di attacco (posizione fondamentale, spostamenti senza palla, ricezione, presa passaggio e tiro, che devono consentire al giocatore di:

- adattarsi alle varie situazioni di gioco;
- muoversi e orientarsi adeguatamente in relazione alla posizione della palla;
- ricevere la palla con la giusta scelta di tempo e la dovuta coordinazione di movimenti;
- mantenere il possesso della palla con la giusta sicurezza;
- eseguire passaggi rapidi e precisi;
- eseguire efficacemente un tiro in porta.

È inoltre indispensabile che ogni attaccante faccia costantemente ricorso alle proprie abilità tattiche individuali (smarcamento, penetrazione, finte) che gli permettono di:

- trovarsi in una posizione vantaggiosa nel momento in cui riceve il passaggio;
- essere costantemente pericoloso e avere la possibilità di concludere l'azione con un tiro, ogni qual volta se ne presenti l'occasione;
- superare il proprio avversario diretto con una azione di uno contro uno.

È infine opportuno che tutti i giocatori conoscano e realizzino concretamente le collaborazioni tattiche più importanti (combinazioni semplici, cambi di posto, incroci, blocchi) per mezzo delle quali possono essere in grado di:

- sfruttare le azioni favorevoli che un altro attaccante è riuscito a creare;
- garantire una certa pericolosità durante la circolazione della palla;
- attrarre su un solo attaccante più difensori;
- opporsi alle azioni dei difensori ritardandone o eludendone l'intervento.

In definitiva, per mezzo di una veloce e opportuna circolazione di palla che impegni tutti gli attaccanti, nella 4ª fase si cerca di collegare fra loro le singole azioni tattiche dei giocatori e le varie collaborazioni per il raggiungimento degli stessi obiettivi perseguiti e non realizzati attraverso lo svolgimento delle prime tre fasi:

- 1° creare in una qualsiasi zona di attacco una situazione di superiorità numerica;
- 2° aprire lo spazio sufficiente in cui agire e concludere l'azione con un tiro.

Generalmente il primo tentativo per giungere alla conclusione di un attacco avviene attraverso il "gioco di posizione"; successivamente si utilizzano "combinazioni" tra due o più giocatori; quindi si attuano forme di attacco più complesse come i "circuiti di attacco", in ultima analisi si possono utilizzare veri e propri "schemi" di gioco offensivo che, per la loro complessità e stereotipicità, sono consigliabili solo in particolari situazioni di gioco (attacco in superiorità o inferiorità numerica, estremo tentativo di aver ragione di una difesa estremamente organizzata, necessità di realizzare velocemente una rete nella parte conclusiva di una partita, ecc.).

Vediamo alcune considerazioni sulle diverse modalità di realizzazione della 4ª fase di attacco.

Il gioco di posizione consiste nell'utilizzo dei movimenti tipici del posto specifico per mezzo dei quali ogni giocatore cerca di sfruttare al meglio le proprie abilità tecnico-tattiche per concludere positivamente l'azione d'attacco. In pratica attraverso una veloce circolazione di palla, contraddistinta da notevoli cambi di ritmo, tutti gli attaccanti collegano tra loro quelle che abbiamo chiamato "collaborazioni semplici tra due giocatori" nel tentativo di trovarsi in una posizione libera da difensori, che consenta di poter ricevere un passaggio e effettuare un tiro in porta. Nel gioco di posizione, spesso, i giocatori eseguono azioni di uno contro uno sfruttando esclusivamente la penetrazione e le finte.

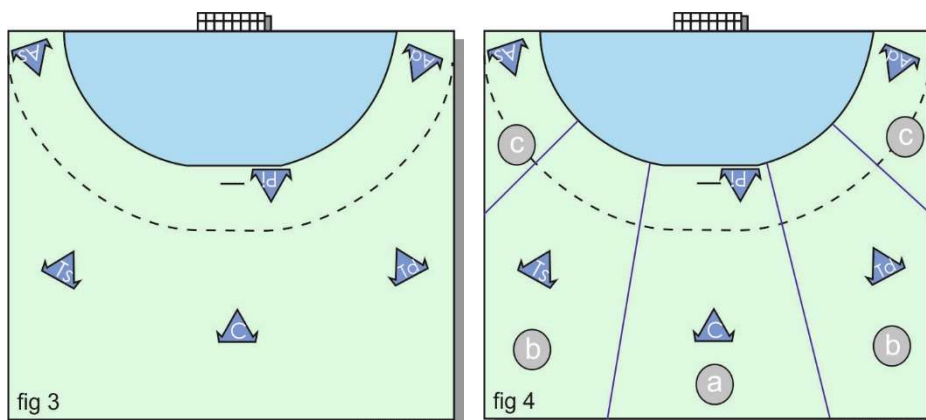
Le collaborazioni tra più giocatori rappresentate dall'attuazione occasionale di collaborazioni classiche che impegnano generalmente da due a quattro giocatori e che identifichiamo con:

- incroci semplici e doppi;
- cambi di posto;
- blocchi.

È opportuno sottolineare che tali collaborazioni devono essere dettate dalle contingenti situazioni di gioco e non devono essere assolutamente preordinate. È il particolare comportamento dei difensori che deve determinare l'utilizzo di combinazioni tra più giocatori. Le collaborazioni non possono scaturire da una strategia di gioco e non devono costituire, di per sé stesse, uno "schema" che induca la difesa all'errore. Eventualmente alcune collaborazioni possono essere utilizzate per la strutturazione di un "circuiti" e per l'ideazione di uno schema.

Il sistema di attacco 3:3

Il sistema di attacco che prevede la disposizione offensiva di un solo pivot viene denominata 3:3 in quanto vi sono tre attaccanti (terzino sinistro, centrale e terzino destro) che occupano la seconda linea offensiva (tra i 9m e 14 m) e tre attaccanti (ala sinistra, pivot e ala destra) che prevalentemente agiscono nella prima linea di attacco (tra i 6m e i 9m) (fig 3).



Se consideriamo la disposizione di attacco verticalmente rispetto alla linea di porta avremo la suddivisione della zona di attacco in cinque settori, tre dei quali, teoricamente, possono essere occupati da due attaccanti (fig. 4).

Considerato il fatto che il pivot può assumere una posizione offensiva sia nella zona “a” che nella zona “b”, ma raramente si porta nella zona “c”, avremo che i settori “c” corrispondono al posto specifico in attacco delle ali, mentre i settori “a” e “b” corrispondono al posto specifico d’attacco del centrale e dei terzini nonché del pivot. È opportuno specificare bene le zone di azione di ogni giocatore per evitare che, durante lo svolgimento del gioco, due attaccanti si trovino contemporaneamente nella stessa zona, sovrapponendosi e favorendo il compito dei componenti la difesa. È consentita unicamente la sovrapposizione di uno dei terzini con il pivot; in tutti gli altri casi è necessario un rapido spostamento (cambio di posto) fra attaccanti, che garantisca ordine e larghezza all’azione offensiva. Lo schieramento 3:3 è sicuramente il più usato e può essere sfruttato per attaccare qualsiasi tipo di difesa.

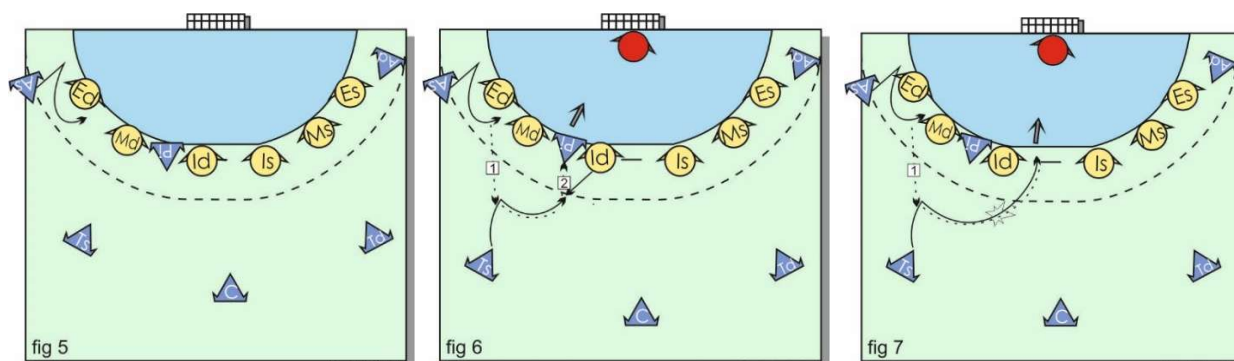
Il gioco di posizione nell’attacco 3:3

Nel capitolo riguardante gli attaccanti di 1^a e 2^a linea abbiamo preso in considerazione le caratteristiche peculiari dei giocatori che ricoprono i vari posti specifici di attacco puntualizzando le particolarità tecniche e le possibilità di spostamento in rapporto a ogni singola posizione. Le possibilità di successo di una 4^a fase d’attacco eseguita sfruttando il gioco di posizione, oltre alle abilità tecnico-tattiche di ogni giocatore, derivano soprattutto dalla capacità di ogni singolo giocatore di attuare e coordinare fra loro più “collaborazioni semplici”. L’esempio più chiaro e esplicativo di attacco di posizione nel sistema 3:3 è rappresentato dalle azioni che vengono generalmente denominate “scalare” e “contro-scalare”.

Lo scalare

L’azione di scalare, nella sua forma più semplice, è caratterizzata dall’unione di collaborazioni semplici, fra due giocatori, che tendono alla realizzazione di una superiorità numerica e all’apertura dello spazio necessario per concludere con un tiro in porta. Trattandosi di gioco di posizione è evidente che ogni singolo attaccante deve sfruttare esclusivamente gli spostamenti nel posto specifico e le proprie abilità tecnico-tattiche individuali opportunamente scelte in rapporto alla situazione di gioco.

Se la difesa da superare è di tipo difensivo (6:0) “lo scalare”, che preveda esclusivamente il gioco di posizione, deve iniziare con un’efficace azione di penetrazione eseguita da una delle due ali allo scopo di impegnare, nell’azione difensiva, sia il difensore esterno che il difensore mediano. Se necessario, la penetrazione dell’ala è preceduta da una finta tendente a richiamare il più possibile il difensore esterno vicino alla linea di fondo campo per garantire un maggior spazio di azione agli altri attaccanti (fig 5).

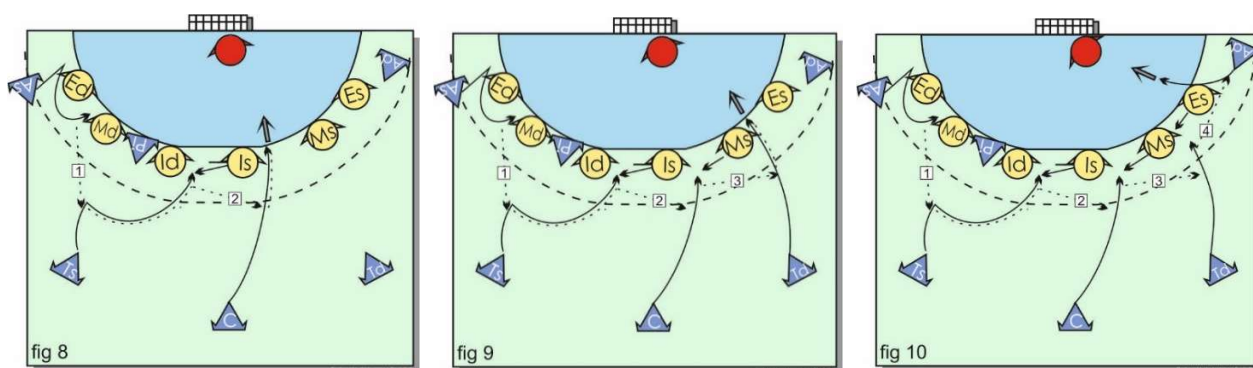


Gli altri due attaccanti di 1ª linea si devono trovare nelle seguenti posizioni (fig 5):

- il pivot si posiziona tra il Mediano e l'Interno dal lato in cui inizia l'azione dello "scalare";
- l'ala opposta si porta vicino alla linea di fondo campo per richiamare l'attenzione del difensore esterno del suo lato.

L'ala che ha iniziato l'azione di scalare, dopo aver provocato l'intervento dei primi due difensori, per mezzo della penetrazione, passa la palla al terzino corrispondente.

Il terzino, inizia la collaborazione per mezzo di un movimento senza palla, si avvicina leggermente al possessore di palla e dopo aver ricevuto il passaggio, si dirige nella zona della difesa in cui si trovano il pivot e il difensore interno. Così facendo egli ha la possibilità di collaborare con il pivot, liberandolo dalla marcatura del difensore interno (fig 6); di penetrare fra i due difensori interni; di richiamare su di sé il difensore interno del lato opposto per collaborare con il centrale (fig 7-8).

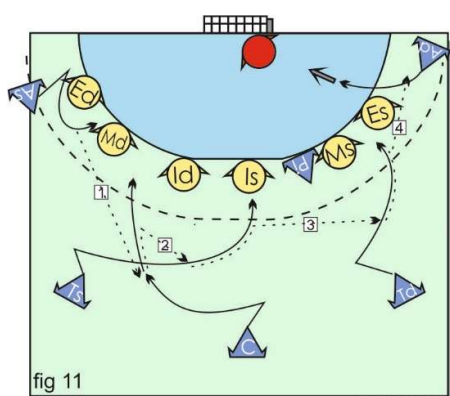


Il centrale, una volta ricevuto il passaggio ha, a sua volta, due possibilità:

1. penetrare fra il difensore interno e il mediano del lato opposto rispetto alla circolazione della palla (fig 8);
2. collaborare con l'altro terzino, richiamando su di sé anche il difensore mediano (fig 9).

La conclusione di questo tipo di azione a scalare, generalmente, avviene proprio a opera del terzino opposto al lato in cui si è iniziato lo scalare stesso (fig 9). Nel caso in cui il difensore esterno cerchi di impedire l'entrata del terzino, è l'ala opposta che, dopo un preventivo spostamento senza palla tendente all'acquisizione di un miglior angolo di tiro, riceve dal terzino e conclude con il tiro in porta (fig 10).

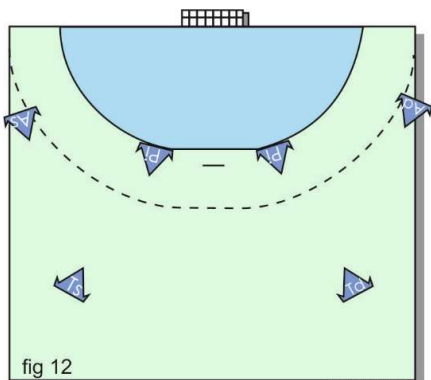
Le collaborazioni fra più giocatori nell'attacco 3:3



Nelle più frequenti forme di collaborazione fra più giocatori abbiamo considerato gli incroci, i cambi di posto e i blocchi. Vediamo ora come, in un sistema di attacco 3:3, possono essere utilizzate tali forme di collaborazione nell'intento di aver ragione di una difesa organizzata.

Azioni di scalare con l'utilizzo di un incrocio (fig 11).

Il sistema di attacco 4:2

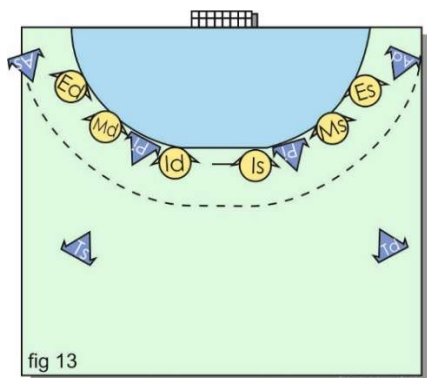


La disposizione offensiva 4:2 è quella particolare forma di attacco che prevede la presenza di due giocatori in posizione di pivot. Per mezzo di questo sistema è possibile realizzare un notevole potenziamento della prima linea di attacco (quattro giocatori agiscono in prossimità della linea dei 6 metri) e un indebolimento della seconda linea di attacco (solo due terzini) (fig 12).

L'attacco 4:2 viene generalmente utilizzato nei confronti di difese profonde (3:2:1, 5:1) allo scopo di diminuirne l'aggressività, "appiattendole", per consentire agli attaccanti di seconda linea l'esecuzione di tiri dai 9m.

Tale utilizzo ha ragione esclusiva di essere se la squadra che attacca ha, fra i suoi giocatori, due forti terzini in grado di eseguire tiri da lontano. È opportuno, però, sottolineare che un simile sistema di attacco, applicato con particolari modalità, può essere utilizzato con successo anche nei confronti di difese piatte (6:0) e da squadre che, pur non avendo buoni tiratori da lontano, dispongono di terzini veloci e molto bravi nell'esecuzione di spostamenti con la palla. Sicuramente, in entrambi i casi, è opportuno che i due giocatori nel ruolo di pivot dispongano di una buona tecnica e di un notevole senso tattico.

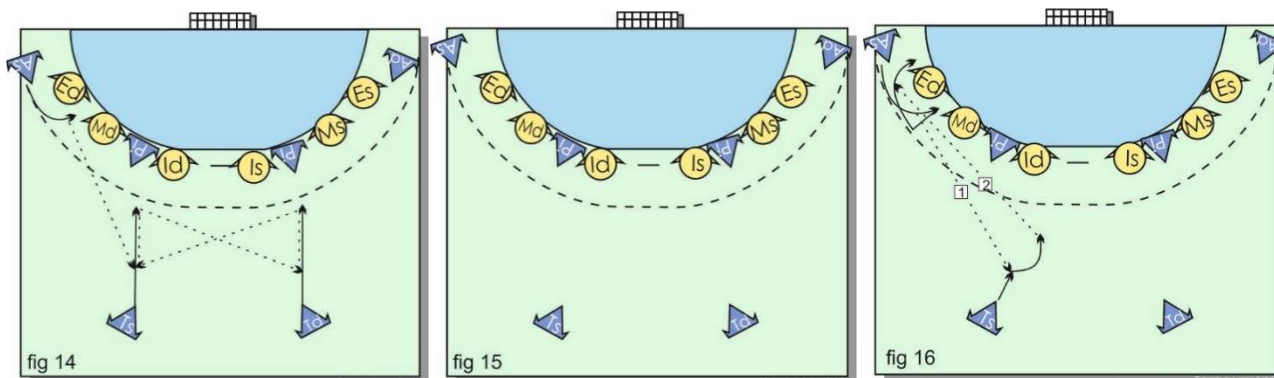
Il gioco di posizione nell'attacco 4:2



Nel caso in cui venga utilizzato il sistema 4:2 con l'intento di appiattare la difesa e consentire l'esecuzione di tiri da parte dei terzini, la disposizione dei giocatori deve preferibilmente essere la seguente:

- le ali si posizionano all'altezza dell'intersezione della linea dei 9m con la linea laterale (ali di linea);
- i due pivot si dispongono sulla linea dei 6m a una distanza leggermente superiore alla larghezza della porta;
- gli attaccanti di seconda linea agiscono in una zona intermedia fra il posto specifico del centrale e quello dei terzini (fig 13).

Oltre alla disposizione e ai posti specifici dei vari attaccanti, è opportuno fare anche alcune considerazioni sulla circolazione della palla e sui principali compiti dei singoli attaccanti. In questo caso di devono effettuare con prevalenza passaggi della palla tra i due terzini, con l'esecuzione di ampie e veloci penetrazioni con traiettorie perpendicolari alla linea dei 6m. La palla viene passata alle ali esclusivamente per consentire ai terzini di "lanciarsi" e accentuare le azioni di penetrazione. Le ali, una volta in possesso della palla, devono effettuare penetrazioni non troppo accentuate allo scopo di impegnare soprattutto il diretto avversario e di collaborare con il terzino corrispondente. Il gioco dei pivot deve tendere prevalentemente a impedire le uscite e gli anticipi dei difensori nei confronti dei due terzini (fig 14).



Qualora il sistema 4:2 sia utilizzato, anche, per attaccare difese piatte e sfruttato da squadre non in possesso di forti tiratori da lontano, è opportuno attuare una disposizione di giocatori sensibilmente diversa rispetto alla precedente:

- le ali agiscono nel loro posto specifico (zona fra i 6m e i 9m) abbastanza vicino alla linea di fondo (ali d'angolo);
- i due pivot si dispongono sempre sulla linea dei 6m, ma molto più larghi (circa 5-6 metri di distanza tra loro);
- i due terzini agiscono prevalentemente nella loro zona specifica lasciando completamente scoperta la zona di campo occupata, normalmente, dal centrale (fig 15).

Per effetto di questa disposizione e in virtù di una particolare circolazione di palla si può ottenere un frazionamento sensibile della difesa. Infatti, insistendo nell'esecuzione di passaggi della palla tra terzino e ala corrispondente sia a sinistra sia a destra, la difesa è costretta a "spaccarsi" in due parti e il gioco si svolge prevalentemente in situazione di tre contro tre (fig 16). In questo caso è di fondamentale importanza la collaborazione tra il terzino e il pivot corrispondente, il terzino passerà da un gioco orizzontale a un gioco verticale. L'ala ha lo scopo di attirare su di sé, con decise azioni di penetrazione, i primi due difensori.

• Modulo 10: tattica collettiva di difesa

DIFESA 6:0 e 3:2:1

Come per l'attacco, a maggior ragione per quanto concerne la difesa, è indiscutibilmente opportuno che le azioni tecnico-tattiche individuali e le collaborazioni difensive vengano espresse in contesto di gioco collettivo che impegni attivamente tutti i giocatori in campo. L'organizzazione tattica della difesa nella pallamano, è caratterizzata da tre aspetti fondamentali: **difesa a zona, difesa a uomo e difesa mista**.

Per difesa a zona si intende l'organizzazione tattica difensiva nella quale ogni componente della difesa ha il compito di "custodire" una determinata parte del campo, indipendentemente dal giocatore attaccante che in essa viene a trovarsi.

La difesa individuale o a uomo è quella particolare organizzazione tattica che prevede la marcatura diretta di un attaccante da parte di ogni singolo componente la difesa. Possiamo avere una difesa a uomo attuata a tutto campo (pressing); una difesa a uomo realizzata solo nella propria metà campo e infine una difesa individualizzata eseguita solo in vicinanza della zona dei 9m.

La difesa mista prevede l'applicazione concomitante di una difesa a zona da parte di un certo numero di difensori e di una difesa individualizzata da parte dei rimanenti giocatori componenti lo schieramento difensivo (difesa a uomo attuata nei confronti degli attaccanti di 1^a linea e difesa a zona per ostacolare gli attaccanti di 2^a linea).

Nella maggior parte dei casi l'azione difensiva prevede lo svolgimento di quattro fasi in contrapposizione alle fasi dell'attacco, dove necessariamente l'attuazione dei tre aspetti delle tattiche difensive si possono alternare senza un ordine ben preciso. È infatti sempre più difficile assistere all'applicazione di difese che possono essere considerate sotto uno solo degli aspetti precedentemente indicati.

Le frequenti azioni di anticipo e di controllo dell'avversario, le numerose individualizzazioni difensive che si verificano in certe zone della difesa e che caratterizzano spesso i sistemi difensivi, altro non sono che applicazioni di difese a uomo esercitate per alcune frazioni di tempo, anche durante lo svolgimento di difese a zona o miste.

Riprenderemo in esame gli aspetti della tattica collettiva di difesa nella trattazione dei sistemi che caratterizzano la 4ª fase della difesa.

Vediamo ora alcune considerazioni di carattere generale sulla tattica difensiva.

- Tutti i componenti di una squadra sono responsabili della difesa della propria porta.
- Tutte le forme e le fasi della difesa necessitano di particolare concentrazione da parte di ogni giocatore.
- Ogni difensore deve tenere costantemente sotto controllo il proprio avversario diretto (quello su cui è impegnato in una difesa a uomo o che si trova nella sua zona difensiva), la posizione della palla, la posizione degli altri attaccanti e quella degli altri difensori.
- La corretta applicazione degli elementi della tecnica e della tattica individuale di difesa deve essere accompagnata da una notevole **veemenza** fisica, che non oltrepassi, però, i limiti consentiti dal regolamento.
- I difensori, nello svolgimento delle collaborazioni difensive, non devono temere il contatto diretto con l'avversario, ma, sempre nei limiti del regolamento tecnico di gioco, devono saperlo affrontare con coraggio e sicurezza.
- L'affiatamento, l'amalgama e la coesione di una squadra devono essere sollecitate e educate soprattutto durante lo svolgimento delle fasi difensive.
- La decisione, la volontà, lo spirito di sacrificio e la disponibilità devono costantemente contraddistinguere i componenti di una difesa.
- È importante che ogni giocatore sia in grado di collegare fra loro più azioni e movimenti (spostamenti difensivi) per dare compattezza e efficacia a tutto il sistema difensivo.
- Un buon giocatore è sempre disponibile a intervenire in aiuto di un altro giocatore che si trova in difficoltà, ma non deve mai **aspettarsi** aiuto da chi gli è vicino.
- È oltremodo saggio il motto con cui si afferma che **la miglior difesa è la voglia di difendere e la giusta mentalità difensiva**.
- Un giocatore può ritenersi **completo** solo se ha raggiunto un giusto equilibrio fra le sue doti offensive e le sue caratteristiche difensive.
- Lo svolgimento delle varie fasi difensive e soprattutto il sistema difensivo attuato, non deve essere sempre condizionato dal tipo di attacco al quale si oppone; ma deve essere scelto anche e principalmente in funzione delle caratteristiche individuali e del grado di affiatamento raggiunto dai giocatori di cui si dispone. Una buona difesa, qualsiasi sistema adotti, può essere in grado di condizionare l'attacco avversario.

Le Fasi Della Difesa

Anche per quanto riguarda la difesa, come abbiamo visto per l'attacco, possiamo prendere in esame quattro fasi ben distinte, ognuna delle quali si contrappone alle rispettive fasi di attacco.

L'azione difensiva deve necessariamente iniziare nel momento in cui la propria squadra sta per perdere il possesso della palla per effetto di un tiro, di un errore tecnico di gioco o a causa di una infrazione al regolamento.

Anche per la difesa possiamo parlare di capacità di **anticipazione** nel senso che gli attaccanti non direttamente interessati all'azione di gioco devono essere in grado di intuire la possibilità di perdita della palla e organizzare immediatamente la fase difensiva più opportuna.

Nel caso di un attacco conclusosi positivamente (realizzazione di una rete) ogni giocatore deve velocemente recuperare la propria posizione difensiva e concorrere all'organizzazione del sistema difensivo (4ª fase) tatticamente più opportuno.

Se la perdita della palla è avvenuta senza la realizzazione di una rete è necessario che tutti i giocatori si adoperino nel tentativo di opporsi, progressivamente, alle fasi offensive della squadra avversaria.

La 1ª fase della difesa

La 1ª fase difensiva deve opporsi, nel migliore dei modi possibili, al tentativo di contropiede da parte degli avversari.

Se la squadra è dotata della giusta mentalità difensiva deve imporsi principalmente una buona fase di ripiegamento difensivo; perché se è vero che la mancata applicazione della 1ª fase di attacco non comporta la perdita della palla, è altrettanto vero che la 1ª fase difensiva ha come conseguenza la realizzazione di una rete da parte della squadra avversaria.

Come abbiamo già avuto occasione di accennare l'azione difensiva deve iniziare già durante lo svolgimento dell'attacco, nel senso che ogni giocatore deve essere pronto a assolvere ai propri compiti di difesa non appena si verifichi la perdita della palla da parte della propria squadra.

È per questo motivo che il portiere, durante le azioni di attacco, si deve portare all'altezza dei 9m allo scopo di impedire, per primo, il tentativo di contropiede diretto da parte della squadra avversaria.

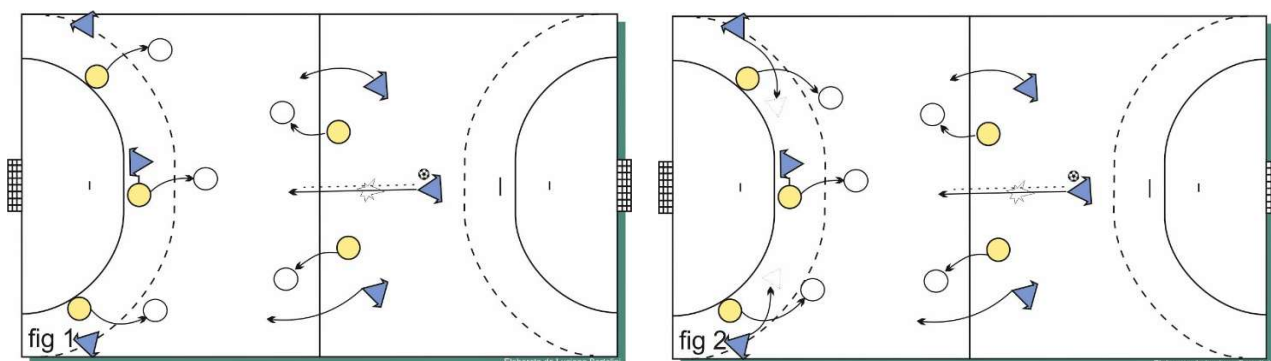
Contemporaneamente alla perdita della palla vi devono essere almeno due o tre giocatori pronti a intervenire nei confronti degli attaccanti che si accingono a svolgere la prima fase offensiva.

La 2ª fase della difesa

La 2ª fase della difesa ha evidentemente come scopo la contrapposizione alla 2ª fase di attacco e la sua neutralizzazione.

Pertanto, mentre nella prima fase del ripiegamento la posizione ottimale del difensore è quella che gli consente di trovarsi fra il diretto attaccante e la propria porta; durante lo sviluppo della 2ª fase di attacco i difensori devono ricercare una posizione che consenta loro di controllare il diretto avversario, ma, qualora se ne presentasse la necessità, dia loro anche l'opportunità di attuare una difesa di intercettazione (fig 1).

È comunque evidente che durante la 2ª fase difensiva le azioni dei singoli difensori devono essere prevalentemente di tipo individuale (momentanea difesa a uomo) e conseguentemente ogni giocatore in difesa deve controllare il proprio attaccante nei suoi spostamenti (fig 2).



La 3ª fase della difesa

Non sempre una squadra è composta da giocatori in grado di esprimere la loro efficacia difensiva indipendentemente dalla zona di campo in cui si trovano a agire e indifferentemente dalla posizione occupata nei vari sistemi difensivi.

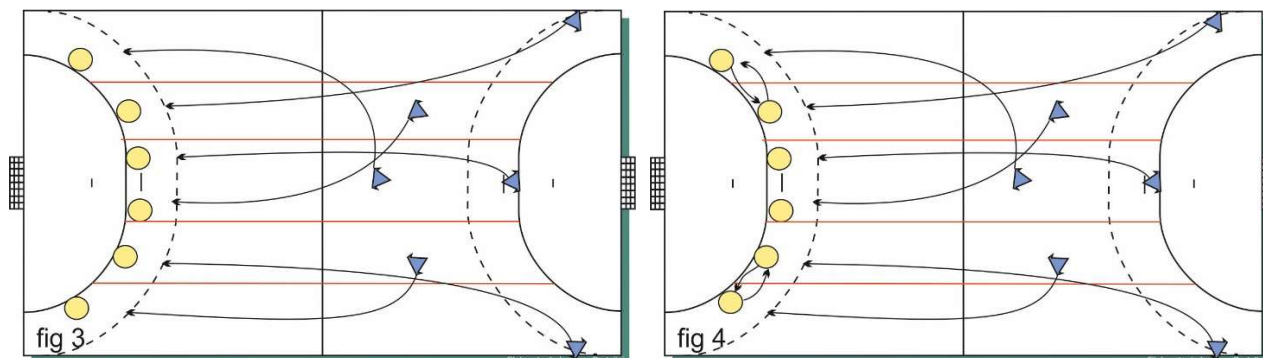
Le caratteristiche fisiche, tecniche, tattiche e psicologiche dei vari componenti la squadra suggeriscono al tecnico l'opportunità di utilizzare i giocatori in difesa in una particolare posizione (posto specifico) che non sempre corrisponde a quella ricoperta in fase offensiva.

Vi sono giocatori tendenzialmente adatti, sia per struttura fisica che per abilità tecnico-tattiche, a ricoprire posti specifici particolari in difesa (es. Interno destro o sinistro) e in alcuni sistemi difensivi è consigliabile utilizzare in alcuni ruoli atleti con particolari caratteristiche (es: Centro Avanti e Centro Dietro nella difesa 3:2:1; difensore avanzato nella difesa 5:1).

Conseguentemente, spesso, alcuni giocatori trovano la loro ottimale disposizione difensiva in una fascia di campo diversa da quella occupata nel rispettivo posto specifico di attacco o non corrispondente a quella in cui si sono venuti a trovare dopo un ripiegamento difensivo (fig 3).

L'opportunità e le esigenze di ordine tattico, che derivano dall'attuazione corretta e veloce delle prime due fasi difensive, spesso comportano il verificarsi di situazioni in cui i comportamenti della difesa, al termine

della 2ª fase, si vengono a trovare in zone aspecifiche rispetto alle loro caratteristiche e alle loro qualità difensive (fig 4).



La 3ª fase della difesa deve consentire la strutturazione del sistema difensivo prescelto e la collocazione dei giocatori nei posti specifici più idonei, nel più breve tempo possibile, con il minor dispendio di energie e in assoluta assenza di rischi.

La 4ª fase della difesa

La 4ª fase della difesa si identifica con l'applicazione del sistema difensivo che ogni squadra può scegliere e in cui ogni giocatore occupa il proprio posto specifico.

La scelta del sistema difensivo da attuare, come abbiamo già ricordato, deve essere in primo luogo dettata dalle caratteristiche fisiche e tecniche dei giocatori; solo in casi particolari dovrebbe essere consentito condizionare la scelta del sistema difensivo al valore tecnico e alle soluzioni tattiche applicate dalla squadra avversaria.

Riacciandoci agli aspetti generali delle difese possiamo affermare che l'applicazione di difese miste, individuali e a uomo è possibile solo qualora si disponga di giocatori molto preparati sul piano della tecnica e della tattica individuale.

Nelle difese che prevedono una più o meno ampia individualizzazione, infatti, diminuiscono le possibilità di collaborazione fra difensori e conseguentemente è necessario che ogni giocatore sia in grado di attuare con successo gli elementi della tecnica e della tattica individuale.

Le difese a zona, invece, consentono la continua applicazione di collaborazioni tattiche che possono supplire alle eventuali carenze di tipo individuale.

Conseguentemente riteniamo che l'impostazione e l'apprendimento della 4ª fase difensiva, fatte salve le necessità di ordine tecnico-tattico individuale, deve iniziare attraverso sistemi difensivi che permettano l'applicazione del maggior numero di collaborazioni.

I sistemi difensivi a zona

Considerazioni generali sui sistemi difensivi a zona

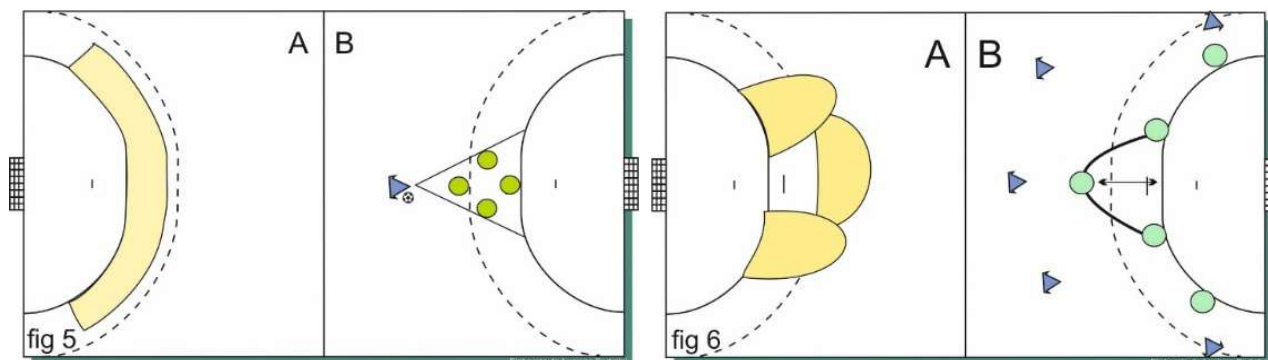
I vari sistemi di difesa a zona sono contraddistinti da tre qualità peculiari e molto importanti: la **larghezza**; la **concentrazione**; la **profondità**.

Per **larghezza** si intende l'ampiezza della zona, antistante la linea dei 6m, che i difensori sono in grado di proteggere.

Tale qualità assicura alla difesa un'elevata efficacia nella neutralizzazione dei tentativi di conclusione da parte degli attaccanti di 1ª linea (fig 5a).

La **concentrazione** si identifica nel numero dei difensori che possono essere interessati nella protezione della zona in cui si trova la palla.

Essa consente alla difesa di opporsi con sicurezza ai tentativi di penetrazione da parte degli attaccanti di 1ª e 2ª linea e ai passaggi smarcanti indirizzati al pivot (fig 5b).



Viene considerata **profondità** la distanza dalla linea dei 6m sino alla quale i singoli difensori possono spingersi nell'intento di intervenire, con azioni individuali, sul giocatore che si trova nella propria zona di azione.

Per mezzo di questa qualità si possono neutralizzare le azioni di tiro e di penetrazione degli attaccanti di 2^a linea (fig 6).

Queste tre caratteristiche della difesa a zona, utilizzabili anche per meglio identificare e capire le caratteristiche di ogni sistema difensivo, non sono facilmente **compatibili**; ovverosia raramente una squadra ha la possibilità e la capacità di attuare un tipo di difesa in cui sia possibile esprimere efficacemente e contemporaneamente le qualità fondamentali della difesa a zona.

Infatti, un sistema difensivo che soddisfi esigenze di **larghezza** difficilmente può soddisfare altrettanto efficacemente esigenze di **concentrazione** e **profondità**; un sistema difensivo che offre certe garanzie dal punto di vista della **profondità** non sempre può offrire le stesse garanzie per quanto riguarda la **larghezza**, così pure un sistema difensivo **concentrato**, raramente può essere considerato altrettanto valido dal punto di vista della **larghezza**.

Gli schieramenti difensivi a zona possono essere attuati su più **linee** e la loro denominazione si ottiene considerando il numero dei giocatori che agisce su ognuna delle **linee** difensive, iniziando da quella più vicina all'aria di porta (6m).

Fra i sistemi difensivi a zona più usati ricordiamo:

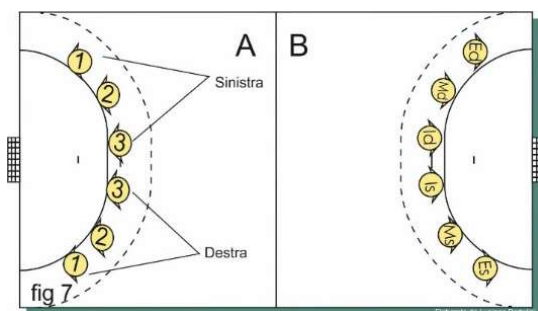
- La difesa 6:0 (giocatori disposti su di un'unica linea di difesa);
- La difesa 5:1 (giocatori disposti su due diverse linee di difesa);
- La difesa 4:2 (giocatori disposti su due diverse linee di difesa);
- La difesa 3:2:1 (giocatori disposti su tre diverse linee di difesa).

Prima di iniziare l'esame dei vari sistemi difensivi a zona, allo scopo di rendere più comprensibile la loro illustrazione, è opportuno considerare come possono essere **chiamati** i componenti della difesa in rapporto al posto specifico occupato.

Fra le possibilità di nomenclatura utilizzate anche in campo internazionale, possiamo distinguere tre modalità di identificazione dei giocatori che compongono uno schieramento difensivo.

1) Da alcuni autori i componenti dello schieramento difensivo vengono numerati, partendo dal giocatore più vicino alla linea di fondo, rispetto al proprio portiere 1D - 2D - 3D e 1S - 2S - 3S. Questa identificazione dei difensori è utile soprattutto per l'immediatezza della comprensione, da parte dei giocatori, del posto specifico che devono ricoprire in occasione di difesa a zona su una o due linee difensive (fig 7a). Per quanto riguarda la difesa 3:2:1, fatta eccezione per i primi due difensori, ognuno degli altri componenti lo schieramento difensivo ha una specifica denominazione che prenderemo in esame nella trattazione di questa particolare difesa a zona.

2) Molti autori utilizzano, a scopo descrittivo, la numerazione dei difensori, partendo dal giocatore più vicino alla linea di fondo alla dx del portiere, come 1°, 2°, 3°, 4°, 5° e 6° difensore.



Tale tipo di identificazione, a nostro avviso è più completa e valida dal punto di vista teorico, ma sicuramente meno pratica per quanto riguarda la rapidità di comprensione, da parte dei giocatori, in occasione di **cambi** o di variazioni del posto specifico di difesa.

3) Altri autori, infine, preferiscono dare un nome ben definito a ogni giocatore, in relazione al posto specifico occupato. Conseguentemente, se i giocatori sono schierati su di un'unica linea di difesa avremo: Esterno Destro; Mediano Destro, Interno Destro, Interno Sinistro, Mediano Sinistro, Esterno Sinistro. Se i giocatori agiscono su due linee difensive avremo anche: Centro Avanti e Centro Dietro (fig 7b). Questa denominazione viene ritenuta la più completa e precisa.

LA DIFESA 6:0

Cosa intendiamo per sistema difensivo 6:0 e quali sono le sue caratteristiche?

Per difesa 6:0 si intende la disposizione difensiva che prevede lo schieramento di tutti i sei giocatori su di un'unica **linea** difensiva più o meno vicina all'area di porta.

La difesa 6:0 è stata per molto tempo definita una difesa **piatta**, di tipo **passivo** e con scarse caratteristiche di aggressività. Tale considerazione deriva dal fatto che la difesa 6:0 spesso viene attuata sfruttando esclusivamente spostamenti laterali in flottaggio, azioni di blocco dei tiri e collaborazioni di copertura tendenti a impedire unicamente la penetrazione degli avversari.

Una simile attuazione della difesa 6:0 può essere giustificata solo dall'assoluta assenza di tiratori nella squadra avversaria o dall'elevata altezza dei giocatori che devono eseguirla.

Non a caso, la difesa 6:0 **piatta**, è stata per molti anni utilizzata dalla squadra nazionale sovietica che poteva schierare in difesa almeno quattro giocatori di altezza superiore ai 2 m.

Se realizzata senza **uscite** è evidente che la difesa 6:0 può dare la massima garanzia per quanto riguarda la **larghezza** dello schieramento, può essere considerata sufficientemente buona la sua **concentrazione**, ma sicuramente in essa è completamente assente la **profondità** delle azioni difensive.

Nella pallamano moderna, che ha esaltato le caratteristiche e i pregi della difesa 6:0, questo sistema difensivo a zona viene applicato con una notevole aggressività e in alcuni casi con forme di individualizzazione ben evidenti.

L'aggressività nella difesa 6:0 può essere garantita utilizzando continue **uscite** in profondità eseguite in successione dal difensore, nella cui zona si trova l'attaccante in possesso della palla, che interviene con azioni di controllo e di intervento diretto.

L'aggressività e le **uscite** in profondità, sempre assecondate da azioni di flottaggio laterale e di copertura, garantiscono una notevole **profondità** di azione e consentono alla difesa 6:0 di raggiungere il giusto equilibrio fra le qualità fondamentali dei sistemi difensivi a zona.

La difesa 6:0 è sicuramente il sistema che offre maggiori possibilità di collaborazione fra i difensori, che può essere facilmente modificato e adattato alle caratteristiche individuali dei giocatori a disposizione, ma che, conseguentemente, necessita di una grande preparazione e di una perfetta intesa fra i giocatori.

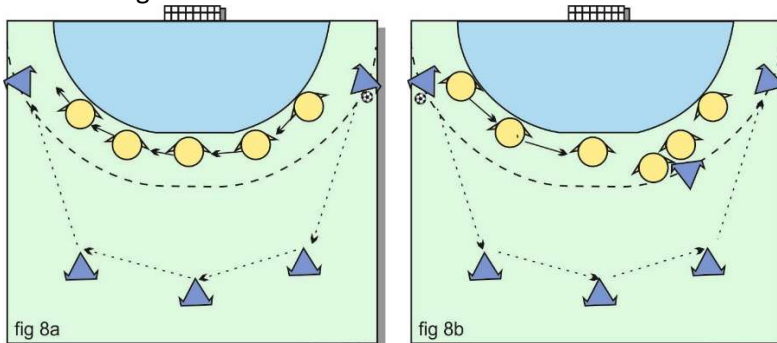
È proprio questo l'aspetto che rende il sistema difensivo 6:0 uno dei più complessi e sicuramente quello che richiede maggiore applicazione, impegno e concentrazione da parte di tutti i suoi componenti.

Considerato il fatto che la difesa 6:0 può essere attuata sfruttando più o meno la profondità delle azioni individuali; è opportuno distinguere due **tipi** di difesa 6:0: la 6:0 difensiva e la 6:0 offensiva.

Le modalità di applicazione dei due diversi **tipi** di difesa 6:0 sono sicuramente dissimili e necessitano di una trattazione separata.

La difesa 6:0 difensiva

L'applicazione di questa forma di difesa 6:0 è caratterizzata prevalentemente da spostamenti laterali dei giocatori, i quali si schierano lungo la linea dei 6m a un intervallo di circa 1m l'uno dall'altro (fig 8a).

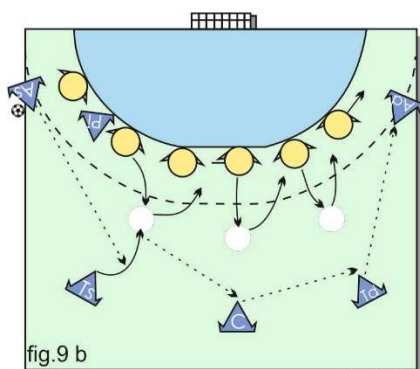


Durante gli spostamenti, che avvengono evidentemente nella direzione corrispondente alla circolazione della palla, i giocatori devono cercare di mantenere lo stesso intervallo e si avvicinano ulteriormente solo per collaborare attraverso coperture, azioni di blocco dei tiri e raddoppi di marcatore sul pivot.

Il controllo del pivot in questo tipo di difesa deve preferibilmente essere attuato cercando di mantenere il pivot stesso davanti allo schieramento difensivo.

Per ottenere ciò è indispensabile che i difensori, nella cui zona si trova il pivot, si avvicinino allo scopo di impedire che questi riesca a portarsi vicino alla linea dei 6m.

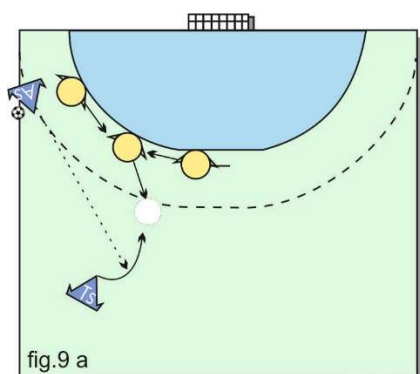
La difesa 6:0 offensiva



Per incrementare la **profondità** del sistema difensivo 6:0 esso viene applicato facendo eseguire, progressivamente e successivamente azioni di anticipo, intercettazione, controllo e intervento diretto sull'attaccante in possesso della palla, ai quattro difensori centrali (MD, ID, IS, MS).

L'ampiezza dell'**uscita** dei singoli difensori (distanza dello spostamento rispetto alla linea dei sei metri) determina la maggiore o minore **profondità** della difesa 6:0 offensiva.

Una buona esecuzione della difesa 6:0 offensiva è possibile solo attraverso l'attuazione di un elevato numero di collaborazioni difensive.



Per consentire le azioni di anticipo da parte del difensore nella cui zona si trova l'attaccante in possesso della palla, sono indispensabili ampi movimenti in flottaggio laterale che rendano possibili le coperture allo scopo di garantire una certa concentrazione nella zona in cui si intende agire in profondità (fig 9a).

A questo proposito è indispensabile focalizzare subito l'attenzione dei giocatori sull'importanza degli spostamenti in questo tipo di difesa.

Gli spostamenti nella difesa 6:0 offensiva sono di tipo laterale, diagonale e frontale e devono preferibilmente essere eseguiti di corsa o tramite traslocazioni a passo alternato con arti inferiori semi-piegati.

I giocatori che **escono** in profondità devono eseguire spostamenti di tipo frontale nell'intento di attuare le azioni di anticipo e intercettazione; devono muoversi in flottaggio laterale allo scopo di controllare il diretto avversario; ma è altrettanto importante l'azione di rientro che essi devono eseguire con spostamenti di tipo diagonale nella direzione corrispondente a quella in cui viene eseguito il passaggio (fig 9b).

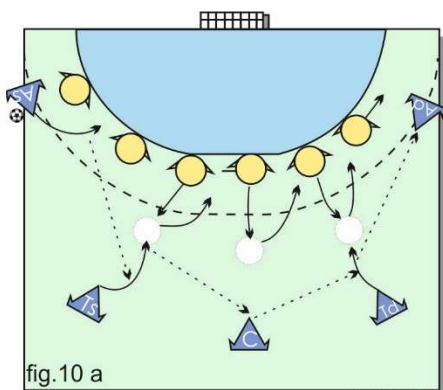


fig.10 a

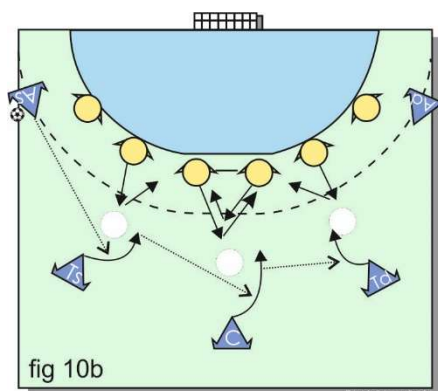


fig 10b

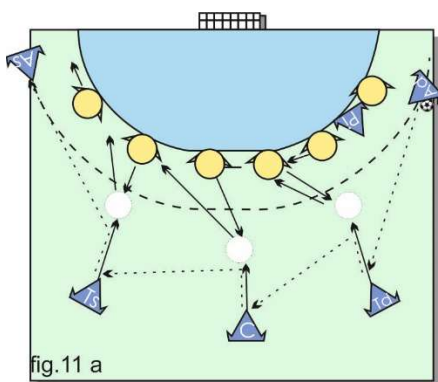


fig.11 a

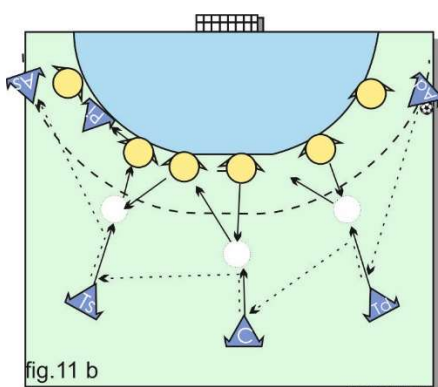


fig.11 b

Per una efficace difesa 6:0 offensiva è più importante la velocità e la precisione dell'azione di **rientro** in copertura di quanto non possa essere importante l'azione di anticipo nelle **uscite**. L'utilizzo degli arti superiori durante gli spostamenti della difesa 6:0 aggressiva deve essere il seguente: negli spostamenti in profondità e nei rientri sui 6 metri, gli arti superiori devono essere mantenuti fuori-alto allo scopo di bloccare eventuali tiri improvvisi o di intercettare passaggi agli attaccanti di 1ª linea; quando il difensore si trova in posizione fondamentale dinamica di fronte all'attaccante o vicino alla linea dei 6m, le braccia devono essere tenute fuori-basso per essere opportunamente utilizzate in occasione di controlli, interventi diretti e blocco dei tiri.

Puntualizzate le modalità esecutive e l'importanza degli spostamenti è opportuno fare alcune considerazioni sulla successione delle **uscite** in profondità che i quattro difensori centrali dello schieramento difensivo devono realizzare.

Se prendiamo in esame l'alternanza delle uscite, indipendentemente dalla posizione occupata dal pivot, possiamo formulare una normativa di carattere generale (fig 10a-b).

- Se la palla viene passata dall'ala al terzino esce il difensore Interno del lato corrispondente.
- Se la palla viene passata dal centrale a TS o TD, esce il difensore Mediano dal lato corrispondente.
- Se la palla viene passata da TS o TD, al centrale esce il difensore Interno del lato opposto a quello della circolazione di palla.

La necessita di una simile successione scaturisce dall'esigenza di impedire la realizzazione di una superiorità numerica dell'attacco nei confronti della difesa e può essere realizzata in virtù di un notevole spostamento laterale di tutti i componenti della difesa.

L'alternanza degli interventi diretti e delle individualizzazioni che abbiamo citato è attuabile anche in presenza dell'attaccante nel ruolo di pivot, ma in questo caso può essere oggetto di alcune variazioni che devono scaturire dalla capacità di collaborazione e dal senso tattico dei singoli difensori in rapporto alla posizione occupata dal pivot.

- Se la posizione occupata dal pivot è quella della zona che separa il difensore esterno e mediano, sia a sx che a dx, le uscite dei difensori rimangono quelle descritte precedentemente, se la circolazione della palla inizia dal lato del pivot (fig 11a).
- Se la circolazione della palla inizia dal lato opposto rispetto alla posizione del pivot è preferibile, per evitare una conseguente situazione di superiorità numerica dell'attacco, che sul terzino corrispondente esca il difensore mediano (fig 11b).

Considerata la molteplicità delle azioni di tecnica e tattica individuale che devono essere attuate e le numerose forme di collaborazione necessarie per una buona riuscita della difesa 6:0, è assolutamente necessario procedere nell'allenamento dei singoli aspetti attraverso esercitazioni di tipo sempre più situazionale.

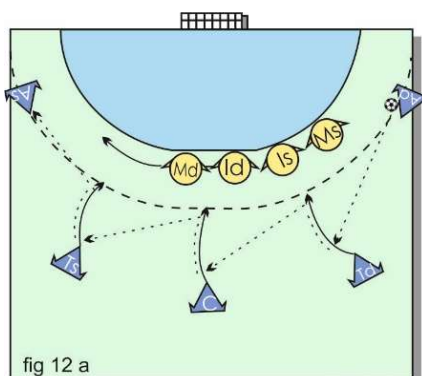


fig 12 a

Incremento delle capacità di flottaggio laterale

1° esercizio

Cinque attaccanti eseguono una circolazione di palla nelle posizioni AS, TS, CN, TD, AD. I quattro difensori centrali (ID, MD, MS, IS) tenendosi per mano, eseguono azioni di flottaggio laterale mantenendo, inevitabilmente, il giusto intervallo (fig 12a).

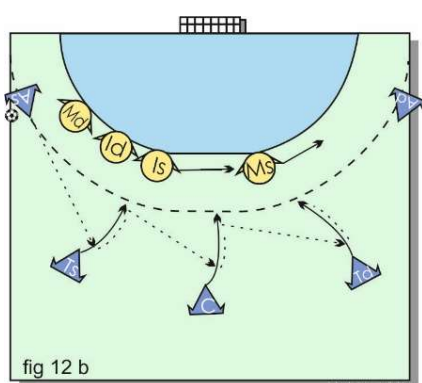


fig 12 b

2° esercizio

Come il 1° esercizio, tuttavia per incrementare la visione periferica dei giocatori, il difensore mediano del lato opposto alla direzione della circolazione della palla abbandona la presa della mano del difensore interno, si ferma all'altezza del terzino corrispondente e attende che la circolazione della palla si inverta per ricollegarsi agli altri giocatori (fig 12b). Sia il 1° che il 2° esercizio possono essere ripetuti evitando che i difensori si tengano per mano, ma cercando di mantenere lo stesso intervallo in virtù di una buona visione periferica.

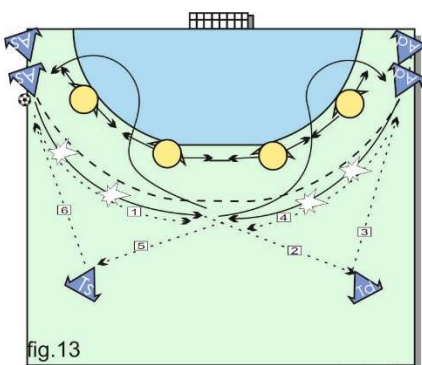


fig.13

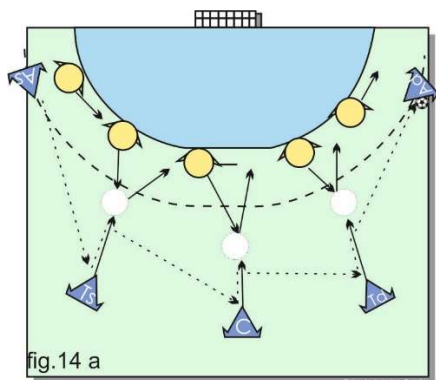
3° esercizio

Sei attaccanti di cui: due in posizione di AS, due in posizione di AD, uno in posizione di TS e uno in posizione di TD. I quattro difensori centrali eseguono spostamenti in flottaggio controllando l'ala che, in possesso della palla, esegue spostamenti in palleggio sino ai 7 metri per poi passare la palla al terzino opposto e proseguire, senza la palla, sino a raggiungere la posizione dell'ala opposta. I difensori devono, flottando in direzione della circolazione di palla, controllare la circolazione della palla e l'attaccante ala che si sposta prima in palleggio e successivamente senza palla (fig.13).

4° esercizio

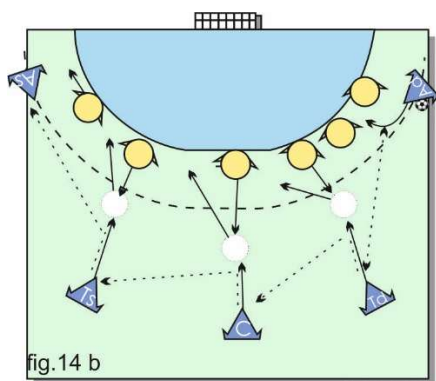
Sei attaccanti come nell'esercizio precedente. La palla circola da AS verso sinistra e contemporaneamente AS si sposta, senza palla, da sinistra verso destra di fronte allo schieramento difensivo. I difensori devono controllare la circolazione della palla e il giocatore che si sposta in direzione opposta.

Incremento delle capacità di anticipo e della coordinazione nella successione delle uscite



1°esercizio

Cinque attaccanti e cinque difensori. Gli attaccanti eseguono una circolazione della palla con penetrazione e cambi di traiettoria. I due difensori ES e ED eseguono solo spostamenti laterali per attuare le coperture, mentre i tre difensori di centro attuano azioni di anticipo, uscita, controllo e rientro nei confronti degli attaccanti in posizione di terzino. Per mezzo di questo esercizio si deve porre particolare attenzione alla scelta di tempo, alla velocità nell'esecuzione delle uscite in profondità e alla rapidità di spostamento nei rientri in copertura (fig 14a).



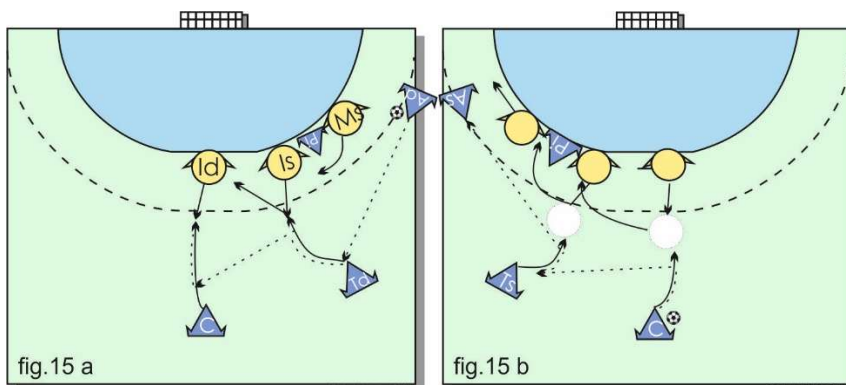
2°esercizio

Esecuzione come l'esercizio precedente, con cinque attaccanti e sei difensori, curando la successione delle uscite in relazione alla circolazione della palla in assenza del pivot e garantendo anche larghezza e concentrazione allo schieramento difensivo (fig 14b).

Incremento del senso tattico nell'alternanza delle uscite

1°esercizio

Si dispongono nel proprio posto specifico i difensori MS, IS e ID. In attacco vengono occupate le posizioni di AD, TD, TS e PVT fra MS e IS. Gli attaccanti eseguono circolazioni di palla da destra verso sinistra e viceversa. Quando la palla viene passata da AD a TD, IS esegue l'azione di anticipo, mentre il MS controlla il PVT, quando la palla viene passata al CN, IS rientra velocemente, per controllare il PVT, e esce ID, quando la palla viene passata dal CN a TD esce MD, ID rientra e IS controlla il PVT. Lo stesso esercizio deve essere eseguito nel lato destro dello schieramento difensivo (fig.15 a-b).



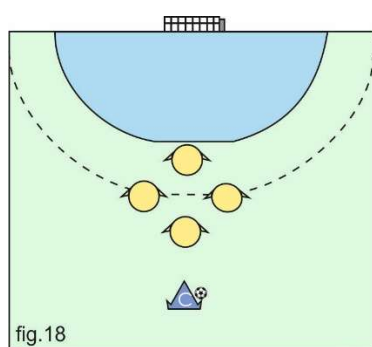
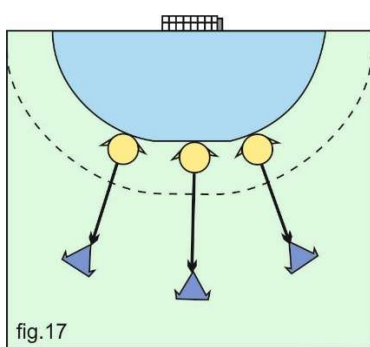
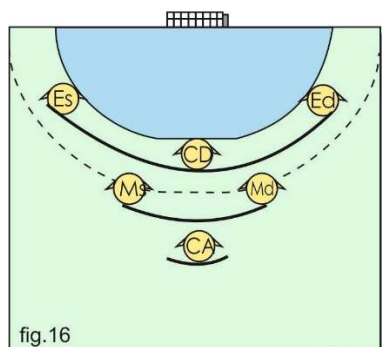
LA DIFESA 3:2:1

Cosa intendiamo per sistema difensivo 3:2:1 e quali sono le sue caratteristiche?

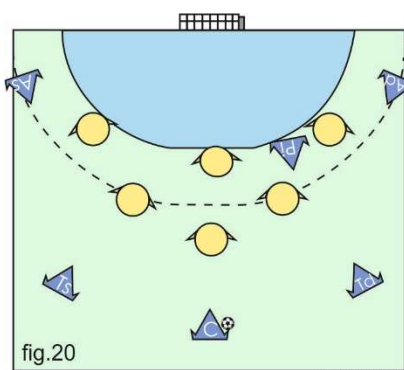
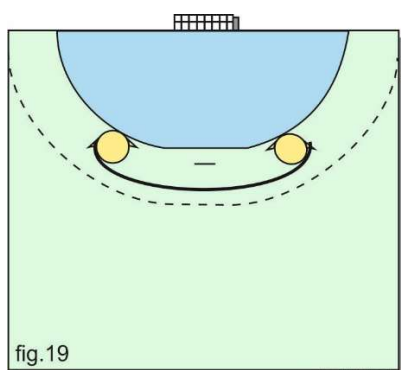
Per mezzo della difesa 3:2:1 è possibile disporre i giocatori su tre diverse linee difensive (fig 16).

Una simile disposizione difensiva dà eccellenti garanzie per quanto riguarda la profondità di intervento nei confronti di attaccanti di 2ª linea (fig 17); conferisce alla difesa una notevole concentrazione di giocatori di

fronte all'attaccante in possesso di palla (fig 18); ma ha evidenti limiti per quanto concerne la larghezza dello schieramento difensivo (fig 19).



La classica disposizione su tre linee difensive nelle quali tre giocatori occupano la 1ª linea, due la 2ª seconda linea e uno la 3ª linea, è **leggibile** solo nella situazione in cui la palla sia in possesso del centrale (fig 20).



Quando la posizione della palla varia in conseguenza della circolazione, i difensori, nel sistema difensivo 3:2:1, assumono posizioni **diverse** tendenti, però, al mantenimento delle caratteristiche di profondità e di concentrazione di tale sistema difensivo. La difesa 3:2:1 può essere applicata aumentandone o diminuendone la profondità e la concentrazione.

Per quanto concerne a livello giovanile è opportuno impostare la difesa 3:2:1 limitandone la profondità in quanto, così facendo, diminuiscono gli interventi di tipo individuale e si rende possibile l'attuazione di collaborazioni tra difensori, garantendo contemporaneamente una accettabile larghezza di questo sistema difensivo.

L'importanza che in questa difesa assumono i **ruoli**, le caratteristiche e i compiti dei singoli giocatori ha suggerito di attribuire un nome ben preciso a ogni componente della difesa 3.2:1.

I difensori che agiscono sulla 1ª linea vengono denominati Esterni, Destro e Sinistro, e Centro Dietro. I difensori di 2ª linea vengono denominati Mediani Destro e Sinistro. Il giocatore che occupa la 3ª linea difensiva viene denominato Centro Avanti.

Prima di considerare le configurazioni che la difesa 3:2:1 assume in relazione alla circolazione della palla, è opportuno fare alcune considerazioni di carattere generale sui principali compiti dei singoli difensori, compiti che hanno una notevole importanza se consideriamo l'individualità della maggior parte degli interventi attuati in tale difesa.

I Mediani Destro e Sinistro hanno come compito principale quello di evitare penetrazioni da parte degli attaccanti in posizione di ala e a questo scopo utilizzano, quasi esclusivamente, spostamenti in flottaggio laterale.

Il Centro Dietro, anch'esso sfruttando prevalentemente spostamenti di tipo laterale, deve seguire la circolazione della palla per trovarsi, quando la palla è in possesso degli attaccanti di 2ª linea, sempre sulla traiettoria immaginaria che unisce la palla al proprio portiere. Questo importante ruolo assume particolari caratteristiche e compiti ben precisi per quanto concerne la difesa nei confronti degli attaccanti in posizione di pivot, quando si trovano nella zona in cui viene giocata la palla. Nei confronti del pivot vengono attuate,

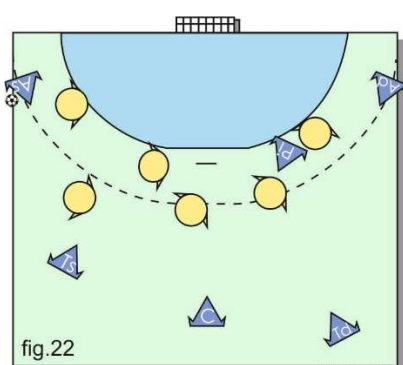
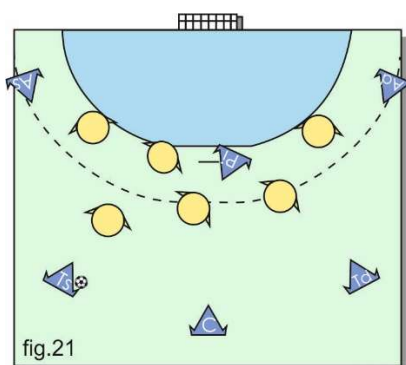
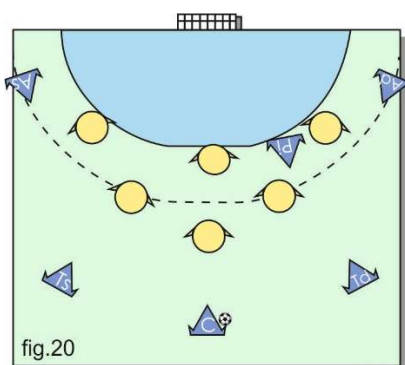
da parte del Centro Dietro, sia marcature di anticipo (davanti all'attaccante) che di controllo diretto (dietro l'attaccante).

I Mediani assumono compiti di notevole aggressività nei confronti degli attaccanti in posizione di terzino, ma hanno anche compiti di copertura e marcatura e di intercettazione, quando la palla non si trova nella zona da loro protetta.

Il Centro Avanti ha gli stessi compiti dei mediani, ma in questo ruolo vengono accentuate sia le caratteristiche di aggressività (nei confronti del centrale) che le mansioni di collaborazione e copertura.

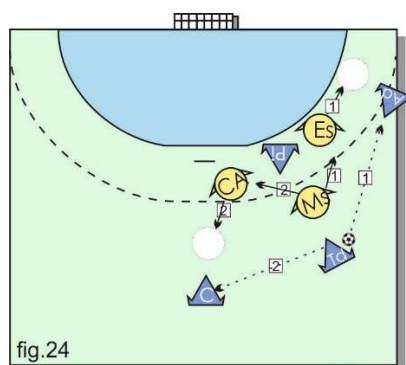
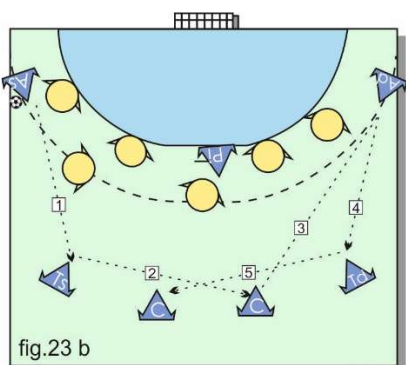
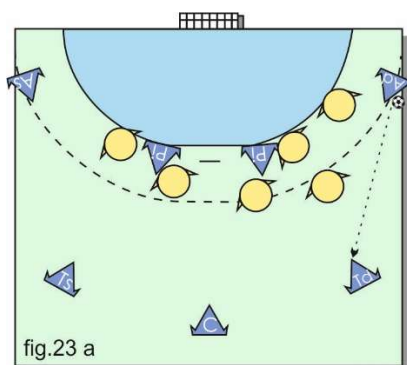
Vediamo ora di considerare le posizioni dei vari componenti la difesa 3:2:1 in relazione alla posizione in cui viene a trovarsi l'attaccante in possesso di palla durante la circolazione.

- Palla in possesso del giocatore in posizione di centrale (fig 20).
- Palla in possesso del giocatore in posizione di terzino sinistro (fig 21).
- Palla in possesso del giocatore in posizione di ala sinistra (fig 22).



Quando la palla è in possesso dell'attaccante nelle posizioni di TD e AD avremo la configurazione opposta rispetto a quella illustrata.

Per quanto concerne le esercitazioni e l'allenamento della difesa 3:2:1 si deve in primo luogo curare l'esatta posizione di ogni componente la difesa in rapporto alla posizione in cui si trova l'attaccante in possesso di palla. Per questo scopo si possono utilizzare situazioni di attacco e di difesa in cui la circolazione della palla da parte degli attaccanti assuma caratteristiche sempre maggiori per quanto concerne la velocità (circolazioni di palla con passaggi eseguiti saltando le posizioni) e la pericolosità (penetrazioni gradualmente più accentuate). In seguito, allo scopo di rendere più complesso il compito dei giocatori in difesa e accentuare anche i loro spostamenti caratteristici, possono essere utilizzate esercitazioni in cui l'attacco è in situazione di superiorità numerica sia per quanto concerne la 1^a linea (due pivot) che la 2^a linea (quattro terzini) (fig 23 a-b).



Altri tipi di esercitazioni molto importanti sono quelle di tipo **frazionato** in cui vengono **spezzettate** le zone della difesa e si costringono i giocatori a porre particolare attenzione solo per alcuni movimenti e compiti a essi attribuiti. È questo il caso di esercitazioni riguardanti soprattutto l'incremento della mobilità e delle caratteristiche difensive dei mediani e del centro-avanti oppure del centro-avanti e del centro-dietro (fig 24).

APPENDICE

SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

La prestazione motoria, intesa come efficacia e efficienza del gesto nelle diverse discipline sportive o prestazione media di ogni cittadino, è da tempo oggetto di studio di numerose discipline sportive.

Lo studio di queste branche scientifiche cerca di determinare le basi e le componenti che permettono un incremento delle prestazioni motorie, ma soprattutto cercano di identificare precocemente questi fattori che condizionano la prestazione per poi assecondarle nella maturazione e svilupparle nel migliore dei modi.

Il movimento eseguito da un atleta è dipendente dalla qualità e dalla quantità delle **capacità motorie** che concorrono al movimento generato.

La teoria dell'allenamento pertanto si occupa di come migliorare queste capacità. Avremo quindi come definizione scientifica il termine di "**capacità condizionali**, cioè capacità suscettibili di incremento con l'allenamento e determinanti nel condizionare la prestazione motoria.

La breve trattazione di questo argomento si prefigge lo scopo stimolare l'interesse conoscitivo riferito delle capacità condizionali, cioè i requisiti determinati da fattori energetici che, in senso generale, vengono definiti come **espressione della forza** nei suoi vari aspetti: **Forza, Velocità, Rapidità e Resistenza**.

La **forza massimale** è la capacità condizionale più facilmente incrementabile ed è in rapporto all'età, al grado di maturazione, al peso corporeo in rapporto all'altezza e al diametro muscolare. Insieme alla forza massimale è bene richiamare anche la **forza relativa**, cioè l'espressione della forza in rapporto al peso corporeo. Tale forza, determinante in alcune specialità sportive (es. ginnastica artistica) è importante anche nell'età evolutiva (infanzia e preadolescenza) in quanto può essere facilmente sollecitata a carico naturale, anche attraverso giochi e attività ludiche, creando un substrato indispensabile per lo sviluppo successivo della forza massimale.

Velocità. È la capacità di compiere spostamenti veloci nello spazio, cioè di coprire distanze, più o meno brevi nel tempo minimo. Nel caso del centometrista la velocità non si evidenzia nel momento di uscita dai blocchi (in tal caso parliamo di reattività e rapidità) ma nella copertura dello spazio che lo separa dal traguardo. Anche tale capacità condizionale è allenabile, attraverso giochi e applicazioni ludiche, in età evolutiva a partire dall'età scolare.

La **forza veloce** (esplosiva o forza rapida) è la capacità di produrre una forza di intensità elevata o massima nel minor tempo possibile. Essa viene espressa in quasi tutte le azioni di gioco della pallamano soprattutto in azioni motorie complesse come tiri di potenza e salti. Anche in questo caso è palese come, i bambini in età scolare, siano in grado di esercitare questo tipo di forza attraverso giochi e attività ludiche.

Rapidità o velocità di movimenti singoli e Frequenza massima di movimenti sono strettamente correlati allo sviluppo e incremento della capacità di **forza veloce o forza rapida** e del grado di apprendimento motorio e di coordinazione fine. La rapidità si esprime in varie forme a seconda del regime in cui viene espressa, ad essa si collega la **velocità di reazione** che permette di rispondere con movimenti velocissimi a particolari segnali. Nella pallamano la reattività è tipica, ad esempio, delle azioni del portiere, soprattutto su tiri ravvicinati, improvvisi o nascosti alla visuale. Possiamo definire la velocità di reazione di due tipi:

- ✓ **Semplice.** Quando il segnale cui reagire è unico o univoco, ad esempio lo sparo dello starter nelle gare di velocità, possiamo anche assimilare a ciò il tiro di rigore nella pallamano. In ogni caso, in tale situazione lo stimolo è atteso e chiaro, intellegibile.
- ✓ **Complessa.** Quando vi sono più segnali e bisogna, prima di reagire, comprendere quale sarà il segnale determinante, quello sul quale avviare la risposta motoria. In tale caso la reazione non è determinata a

priori ed è consequenziale a stimoli diversi (sport di squadra), questa forma di velocità migliora con l'allenamento.

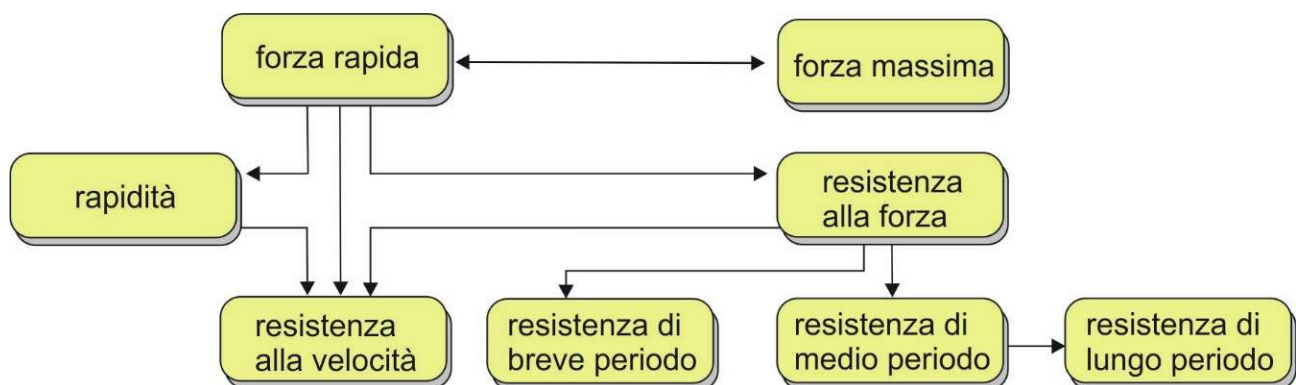
La **Resistenza** viene definita come la capacità dell'organismo di resistere alla fatica per il maggior tempo possibile. Nella teoria dell'allenamento si distinguono due tipi di resistenza: **resistenza aerobica** e **resistenza anaerobica lattacida** o **alattacida**, a seconda che vi sia produzione o meno di acido lattico. Per quanto concerne l'età evolutiva, a partire dall'età scolare, i bambini sono capaci di resistenza aerobica (che non si allena ma si sollecita attraverso la quantità di lavoro nella seduta di allenamento, il che significa saper diminuire i tempi morti e di attesa attraverso una attenta organizzazione delle situazioni proposte) e di resistenza anaerobica alattacida (serie di attività ad alta intensità, di durata minima e con recuperi ampi. Sono un esempio di tali attività i giochi a staffetta su percorsi semplici basati, appunto, sulla velocità esecutiva in tempi brevissimi).

Le metodologie di allenamento delle capacità condizionali mirano tutte al miglioramento delle condizioni di base. A seconda del mezzo e della metodologia di allenamento attuata potremo qualificare in forma generale, specifica e speciale la capacità condizionale oggetto del nostro allenamento.

Analizzando lo sforzo prodotto durante una fase di gioco della pallamano e delle capacità condizionali che concorrono a sopportare tale sforzo sembrerà logico adottare mezzi e metodologie di allenamento che condizionino, soprattutto nelle fasi di allenamento specifico più capacità condizionali, mentre nelle fasi di condizionamento generale andranno utilizzati mezzi e metodiche orientate al condizionamento singolo di capacità condizionali: forza, resistenza e velocità.

Le metodologie scelte per incrementare le capacità condizionali siano esse orientate all'allenamento generale, specifico e speciale dovranno sempre tener conto dei rapporti strutturali tra le capacità condizionali.

Rapporto strutturale fra le Capacità Condizionali



In virtù di questo rapporto i mezzi e i metodi di allenamento saranno scelti in funzione della giusta condizione per una determinata capacità.

Per poter organizzare nel giusto modo l'allenamento bisogna che siano noti e padroneggiati i seguenti requisiti:

- conoscenza delle leggi che regolano il movimento (leggi biologiche, meccaniche e biomeccaniche).
- conoscenza di più metodi e mezzi di allenamento.
- conoscenza del rapporto tra: mezzi e metodi di allenamento e le leggi che regolano il movimento.

La scelta del giusto mezzo, ma soprattutto della metodologia da utilizzare è in funzione del grado di allenamento raggiunto dall'atleta e dalla quantità di lavoro svolto. Ogni mezzo di allenamento è efficace per il raggiungimento di vari obiettivi, mentre la metodologia di allenamento è strettamente correlata al potenziamento, all'allenamento, di un aspetto delle capacità condizionali.

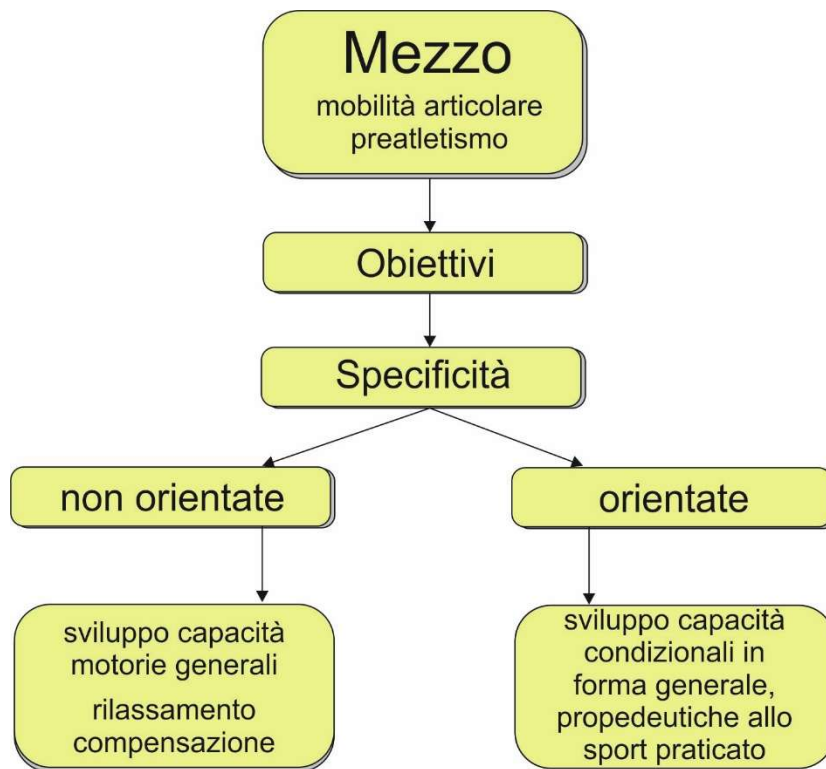
Uno dei mezzi di allenamento basilare adatto a incrementare le capacità condizionali, nelle fasi evolutive dell'infanzia e preadolescenza, è l'uso di esercitazioni senza l'ausilio di attrezzature, a carico naturale, cioè creando esercizi, giochi e attività ludiche in cui bisogna spostare il peso del proprio corpo, o parte di esso utilizzando non solo gli arti inferiori (che da sempre sostengono e muovono il peso del corpo) ma, anche, gli arti superiori (giochi in quadrupedia, giochi di trasporto, esercizi preatletici specifici).

Mobilità articolare-preatletismo

Il preatletismo generale, valido per le varie forme di attività sportiva, comprende prevalentemente tutte le forme di esercitazione che hanno lo scopo di conferire una migliore condizione muscolare generale, costituente l'indispensabile base per le successive fasi della preparazione a carattere specifico o speciale. Alla base di più specifiche forme di esercitazione stanno, infatti, il preatletismo generale, prevalentemente per la parte muscolare, e la corsa di durata per la parte organica, mentre le qualità nervose vengono esaltate da entrambe le pratiche. Con il termine preatletismo si vuole intendere tutte quelle forme di esercitazioni che coinvolgono i muscoli, le articolazioni, le strutture tendinee e legamentose, deputate sia al movimento grezzo che a quello combinato. Lo scopo di questo lavoro è quello di poter fornire agli allenatori basi di esercitazioni dalle quali poter ricavare, in base alle proprie conoscenze e esperienze personali, allenamenti mirati al potenziamento sia muscolare che organico-nervoso dell'atleta.

La mobilità articolare (flessibilità nel termine adottato a livello internazionale) permette a una articolazione di compiere agevolmente movimenti della massima ampiezza entro i limiti possibili della struttura ossea. Questo è legato alla possibilità che la muscolatura ha di raggiungere ottimali stati di lunghezza determinati soprattutto dalla coordinazione neuro motoria acquisita tramite movimenti di preatletismo generale. Si deve quindi intervenire per raggiungere una maggiore funzionalità articolare con una serie di esercizi di distensione muscolo articolare, o come si usa dire solitamente in gergo sportivo esercizi di "allungamento". Con gli esercizi di mobilità articolare esaltiamo da un lato la possibilità di un segmento osseo o di più segmenti interessati a compiere movimenti di maggior ampiezza (con conseguente maggior resa meccanica) e escursione, dall'altro abilitiamo la muscolatura a raggiungere e favorire l'azione dei muscoli agonisti che altrimenti si troverebbero in difficoltà a causa dell'attrazione dei muscoli antagonisti, poco estensibili; quindi l'acquisizione di una migliore e maggiore coordinazione motoria per cui è determinante avere strutturata una sensibilità profonda muscolare e articolare supportata da intelligenza motoria.

La modularità che offre questo mezzo di allenamento, permette con opportune metodologie di offrire sviluppo e incremento a tutte le capacità condizionali trattate, in quanto offre la possibilità di poter organizzare allenamenti miranti al potenziamento organico o muscolare, conservando lo stesso esercizio e variando solamente tempo di esecuzione, tempo di recupero, angoli di lavoro, offre quindi la possibilità di trovare il giusto stimolo allenante per ogni capacità condizionale.



CONCETTI GENERALI DI PERIODIZZAZIONE

➤ Programmazione

La preparazione empirica e casuale ha lasciato il posto a un processo organizzato, mediato e preciso negli obiettivi, nei metodi e nei tempi, secondo precisi criteri che costituiscono i fondamenti della **programmazione dell'allenamento**.

Programmare significa scegliere un obiettivo da raggiungere, ponendolo in un tempo opportuno, dopo un attento esame dei seguenti fattori:

- disponibilità finanziarie;
- condizioni, disponibilità e possibilità effettive dei giocatori;
- disponibilità e livello degli allenatori;
- disponibilità di mezzi tecnici, impianti e attrezzature;
- disponibilità dei dirigenti, medici, fisioterapisti ecc.

Per poter stabilire un obiettivo in maniera realistica e concreta, è necessaria la conoscenza approfondita e aggiornata della realtà in cui si dovrà operare (compreso il livello degli avversari che si affronteranno). Stabiliti obiettivi, possibilità e mezzi, si passerà alla “pianificazione” precisandone l’uso, le tecniche e i metodi di lavoro, adeguandoli alle disponibilità dei mezzi tecnici precedentemente rilevati.

➤ Pianificazione

Per poter adeguatamente pianificare l’attività agonistica, in funzione di un preciso obiettivo, bisogna:

1. scegliere il modello di gioco (caratteristiche tecnico-tattiche e dinamiche a secondo un particolare e personale modello di gioco) secondo le tre seguenti possibilità:
 - a) scegliere un modello di gioco che più si adatti alle caratteristiche dei giocatori a disposizione (giocatori con scarse capacità di adattamento tecnico);
 - b) adattare i giocatori disponibili a un modello di gioco ritenuto valido (giocatori con buone possibilità di adattamento tecnico);
 - c) scegliere dei giocatori adatti a realizzare un modello ideale di gioco (grande disponibilità numerica e tecnica di giocatori).
2. conoscere tutte le caratteristiche tecnico-dinamiche del modello di gioco prescelto;
3. scelta dei metodi e delle tecniche di incremento delle capacità e abilità specifiche.

Per rendere più chiari e comprensibili alcuni concetti riguardanti la “periodizzazione” e le metodiche d’allenamento usate, è necessario richiamare alcuni concetti della “teoria dell’allenamento”.

➤ Principi metodologici

- Necessità di un effetto cumulativo dell'allenamento.

Nella pallamano non è possibile sviluppare troppo settorialmente le capacità condizionali e tecniche dell’atleta. In gara l’atleta si esprime nella sua globalità e, la prestazione dipende dal collegamento tra capacità condizionali speciali e abilità tecnico-tattiche. Capacità e abilità vanno allenare tendendo a un loro effetto integrato e cumulativo poiché, nel movimento dell’atleta, queste formano una unica unità di prestazione. Trattare troppo settorialmente una qualità condizionale provoca squilibri di forma e in modo particolare un decremento della prestazione tecnico-tattica.

- Specificità del lavoro

Nella pallamano acquistano sempre maggiore importanza le esercitazioni speciali e situazionali e, specialmente nell’alta prestazione, le esercitazioni di tipo generale ricoprono un ruolo marginale. Tutte le esercitazioni sono in funzione alle esigenze di gara e, la gara stessa, per i suoi effetti polivalenti, viene utilizzata come fattore di allenamento.

- Individualizzazione dei carichi di lavoro

Gli effetti allenanti del carico, dipendono dalle caratteristiche e qualità individuali e dalla particolare situazione funzionale, richiedono, anche in sport collettivi quali la pallamano, una individualizzazione dell'allenamento specifico, inserito in una struttura funzionale collettiva, per portare le capacità del singolo ai massimi livelli di prestazione. Vanno pertanto previste, anche all'interno agli allenamenti collettivi, modulazione del carico in rapporto alle esigenze dei singoli giocatori.

- Modulazione costante dei carichi di lavoro

L'individualizzazione e la dimensione dei carichi oggi in uso per il raggiungimento di alte prestazioni, non permettono una loro costante assunzione e, pertanto, un mantenimento costante della forma, che, va, invece, realizzata e potenziata in rapporto agli obiettivi agonistici parziali e finali.

- La forma sportiva e le sue fasi.

Lo scopo fondamentale dell'allenamento è il raggiungimento della "forma sportiva" che è lo stato ottimale in cui l'atleta raggiunge il massimo della prestazione. Nella **forma sportiva** distinguiamo tre fasi essenziali:

1. entrata in forma, suddivisa a sua volta in tre stati
 - a) stato basale;
 - b) stato di transizione (o entrata in forma);
 - c) stato finale o di massimo rendimento.
2. mantenimento della forma corrispondente al periodo agonistico in cui si ricerca una certa stabilità della forma e della prestazione, pur prevedendone un andamento "ondulatorio" con alcuni momenti di massima prestazione corrispondenti agli impegni più importanti;
3. perdita della forma corrispondente al periodo transitorio con il mantenimento parziale della forma.

La "**forma sportiva**" è condizionata dai seguenti fattori:

1. stato di forma basale, la cui conoscenza è fondamentale per una opportuna e corretta distribuzione dei carichi;
2. disponibilità e qualità dei giocatori;
3. obiettivo finale e obiettivi intermedi;
4. formula del campionato (interruzioni, play off, ecc.);
5. metodologie e tecniche di preparazione adottate;
6. impianti e attrezzature disponibili;
7. modello di gioco prescelto.

➤ Periodizzazione

L'anno agonistico viene suddiviso in tre periodi corrispondente ognuno a una fase della "forma sportiva":

- periodo di preparazione (entrata in forma);
- periodo agonistico (mantenimento della forma);
- periodo transitorio (perdita parziale della forma).

Il **periodo di preparazione** a sua volta si suddivide in tre fasi:

- 1ª fase o della preparazione fisica generale (richiamo);
- 2ª fase o della preparazione fisica specifica (prevalente);
- 3ª fase o della preparazione tecnico-tattica e agonistica (prevalente).

Il **periodo agonistico** in due gironi:

- girone di andata;
- girone di ritorno.

Tra il girone di andata e il girone di ritorno, esistono periodi di pausa più o meno lunghi, riservati alle attività internazionali per cui il periodo di preparazione, anche se con modalità un po' diverse, viene in parte ripetuto.

Il **periodo transitorio** della durata media di un mese o quarantacinque giorni, assume le caratteristiche del periodo di scarico (soprattutto psicologico) nella suddivisione *macrociclica* annuale.

Suddivisione ciclica dell'allenamento

La struttura ciclica dell'allenamento è tanto più importante quanto più alte e frequenti sono le sollecitazioni fornite dall'atleta. La richiesta di sempre più elevate prestazioni e, pertanto, l'uso di carichi sempre maggiori ha reso tale suddivisione sempre più necessaria e attuale.

Struttura gerarchica della suddivisione ciclica

La suddivisione ciclica ha una sua struttura gerarchica:

- macrociclo;
- mesociclo;
- microciclo

in cui ogni ciclo maggiore è costituito da più cicli minori che lo compongono.

- **Macro ciclo**

Nella periodizzazione della pallamano viene, generalmente, riferito all'anno agonistico o a più anni in funzione di un obiettivo agonistico. Nell'uso pratico, però, in caso di interruzioni del campionato superiori a un mese, l'anno agonistico viene suddiviso in due macrocicli (doppia periodizzazione) per cui si avrà un primo periodo preparatorio e un primo periodo agonistico, un secondo periodo preparatorio e un secondo periodo agonistico.

Il secondo periodo preparatorio, in questo caso, avrà una strutturazione e distribuzione dei carichi che potranno differire notevolmente dal primo, in dipendenza da:

- diverso stato basale o grado di preparazione dei giocatori;
- diversa modulazione dei carichi in rapporto alla diversità degli obiettivi (incontri importanti fuori e in casa, partecipazione ai play-off, ecc.);
- necessità di adattamenti tattici derivanti dalle esperienze della prima fase agonistica;
- cambio degli obiettivi e impegni agonistici, in rapporto a nuovi valori attribuiti agli avversari palesatisi nel periodo precedente.

- **Mesocicli**

Hanno, generalmente, una durata che va da 3 a 7 settimane con andamento ciclico in cui figurano delle settimane di carico e altre di scarico. Questa suddivisione ciclica nella periodizzazione specifica della pallamano non è molto usata, specialmente nel periodo agonistico ove, la variabilità delle richieste di modulazione del carico, in funzione degli obiettivi agonistici, ostacola la suddivisione mesociclica alterandone le caratteristiche di carico e scarico. Nel periodo di preparazione precampionato la suddivisione mesociclica può riferirsi a una singola fase, dipendendo in questo periodo più da obiettivi tecnici, che sono caratterizzati da una maggiore regolarità cronologica rispetto a quelli agonistici.

- **Microcicli**

L'andamento del carico nel microciclo viene riferito ai giorni, quando si tengono singole sedute giornaliere, alle sedute, quando si tengono più sedute di allenamento al giorno. Un microciclo ha una durata minima di tre sedute, fino a un massimo di sette giorni con sedute giornaliere. La lunghezza dei microcicli è in rapporto alla qualità e intensità del carico e alle capacità che vengono allenate.

- Collegamento degli effetti allenanti fra singole unità di allenamento

Le unità di allenamento nel microciclo devono collegarsi tra di loro in una alternanza di carichi e di recuperi organizzati in maniera da agevolare l'effetto allenante. In un microciclo tecnico, la seduta precedente deve essere tale da far giungere l'atleta a quella successiva in condizioni di pieno recupero, mentre, in un microciclo per la resistenza si può prevedere un recupero parziale, collegando gli effetti allenanti delle singole unità nella direzione voluta (miglioramento tecnico e incremento della resistenza).

- Compatibilità degli stimoli

All'interno di uno stesso microciclo i contenuti di sedute contigue devono essere di natura compatibile, prima quelle che prevedono solo intensità di carico seguite da sedute caratterizzate dal volume e media intensità. Sono, pertanto, da sconsigliarsi carichi ravvicinati nel seguente ordine: resistenza specifica e velocità; forza resistente e forza esplosiva; resistenza e preparazione tecnica.

- Caratteristiche delle unità di allenamento del microciclo

Le unità fondamentali assolvono i compiti principali dell'allenamento con carichi elevati e alle quali devono seguire unità di recupero. Le unità integrative, vengono utilizzate per il recupero e il mantenimento di capacità che non costituiscono l'obiettivo primario dell'allenamento, quali, per esempio, attività ludiche di scarico e di richiamo tecnico.

- Caratteristiche dei microcicli

- microcicli di base: microcicli di preparazione generale, di richiamo polivalente su tutte le qualità di gioco;
- microcicli di preparazione specifica, miranti all'incremento di singole e particolari capacità, che raggiungono elevati gradi di intensità (microcicli d'urto);
- microcicli di gara, che comprendo la gara, il giorno precedente la gara e il successivo giorno di scarico;
- microcicli integrativi, intesi come microcicli di scarico e di recupero attivo.

La seduta di allenamento

Una seduta di allenamento viene suddivisa in:

- fase iniziale o di riscaldamento;
- fase centrale, svolgimento tema centrale raggiungendo la massima intensità fisica e psicologica;
- fase finale, o fase di scarico fisico e psichico.

Principi che regolano la periodizzazione.

1. Indirizzo

Si intende la scelta che viene fatta sul tipo di esercitazione da adottarsi negli allenamenti (tecniche e metodi), per concretizzare il modello di gioco prescelto e per una migliore utilizzazione del potenziale a disposizione

2. Collegamento tra carico generale e carico specifico

Solo una giusta proporzione e un opportuno collegamento tra P.F.G. e P.F.S. possono garantire una positiva assimilazione del lavoro specifico per il raggiungimento di validi livelli di prestazione. L'equilibrato rapporto fra P.F.S. e P.T.T. ci garantisce stabilità e efficacia esecutiva negli elementi tecnico-tattici.

Per **preparazione fisica generale** (P.F.G.) si intende l'incremento di base dell'organismo, indispensabile per affrontare la fase di incremento e potenziamento delle capacità speciali. Tale aspetto assume una importanza determinante nelle attuali generazioni infantili che, sempre più sedentarie, stanno mostrando allarmanti decrementi secolari delle capacità sia coordinative sia condizionali, in particolare la prestazione aerobica.

Per **preparazione fisica speciale** (P.F.S.) si intende lo sviluppo e il potenziamento di tutte le capacità condizionali speciali di una determinata disciplina sportiva (velocità, forza esplosiva, resistenza specifica, ecc.), indispensabili al consolidamento tecnico-tattico e al raggiungimento di alti livelli di prestazione.

La P.F.S. comprende:

- a) esercitazioni specifiche

Indirizzate all'incremento di specifiche capacità condizionali con tecniche e esercitazioni non caratteristiche della disciplina specifica;

- b) esercitazioni speciali

Incremento di capacità condizionali con l'uso di tecniche, gesti e azioni, caratteristiche della disciplina;

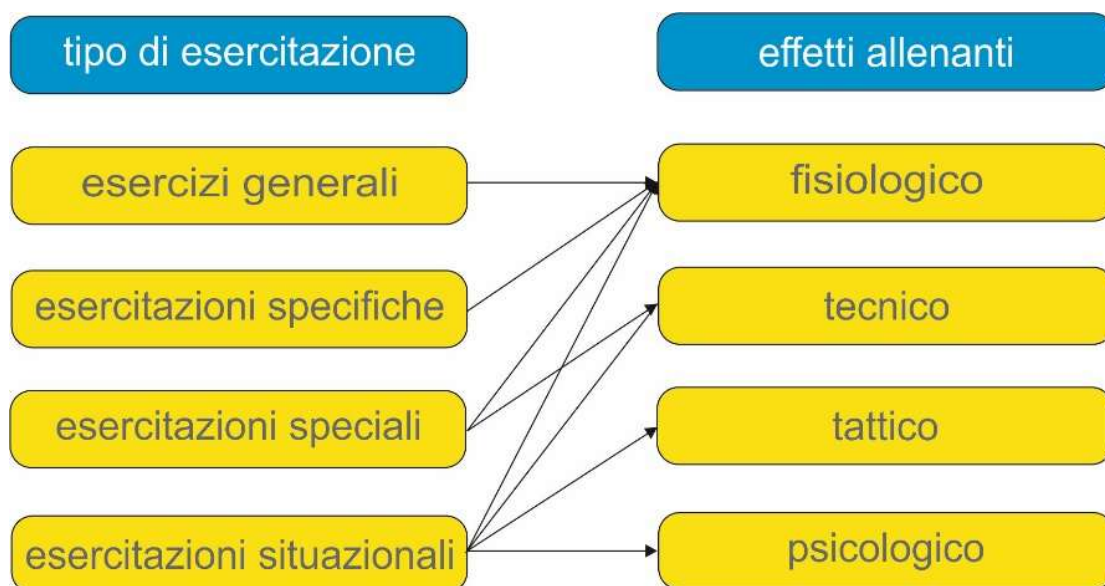
- c) esercitazioni situazionali

Si usano esercitazioni riproducenti situazioni di gioco o il gioco stesso come fattore allenante di singole o più capacità condizionali.

Per **lavoro situazionale** si intende un metodo complesso, che ha il compito di adattare le funzioni fisiologiche e i meccanismi energetici alle esigenze specifiche del gioco, usando gesti e azioni con ritmi esecutivi e carichi specifici, riproducenti situazioni di gioco. I suoi effetti sono molteplici:

- Sviluppo capacità condizionali speciali;
- Miglioramento tecnico-tattico, fissando e stabilizzando gesti e azioni;
- Condizionamento psicologico, attraverso l'incremento delle capacità attentive e percettive, presupposto allo sviluppo della **capacità di anticipazione**, indispensabile nel gioco della pallamano.

- **Effetti dei diversi tipi di esercitazione**



Pertanto possiamo affermare che il **lavoro situazionale** è uno dei metodi di allenamento tra i più completi poiché ottiene effetti sul piano condizionale, psicologico e tecnico-tattico.

Rapporti fra i vari tipi di preparazione relativi ai vari periodi dell'anno agonistico.

1ª fase	PTT 40%	PF 60%	PFG 60%	
			PFS 40%	specifica 70%
				speciale 30 %
2ª fase	PTT 50%	PF 50%	PFG 30%	specifica 20%
			PFS 70%	speciale 40 %
				situazionale 40%
3ª fase	PTT 70%	PF	PFG 30%	speciale 20 %
				situazionale 80%

Periodo agonistico	PTT 70%	PF 30%	PFG	
			PFS 100%	speciale 20%
				situazionale 80 %
Periodo transitorio	PTT 20%	PF 80%	PFG 70%	
			PFS 70%	speciale 100 %
				situazionale

3. Continuità del carico di lavoro

Gli intervalli fra un carico di lavoro e l'altro devono essere tali da conservare gli effetti del lavoro precedente (sommazione dei carichi delle diverse unità cicliche), ma nel medesimo tempo, tali da poter permettere una fase di recupero e stabilizzazione delle capacità di adattamento, per

l'assunzione di un nuovo e maggior carico di lavoro. Questo periodo di recupero fisiologico è chiamato **fase di supercompensazione** e la sua durata è variabile in dipendenza alle caratteristiche individuali, alle condizioni di allenamento, all'età e alla natura della funzione sollecitata (eterocronismo della super compensazione).

4. Progressività del carico di lavoro

Come già precedentemente detto, l'allenamento induce un graduale processo di adattamento attraverso il dosaggio di stimoli sempre crescenti (carichi di lavoro) tendenti a un accumulo degli effetti. Se lo stimolo non fosse gradualmente crescente, non si creerebbero le **crisi** di adattamento, indispensabili all'incremento delle funzioni sollecitate.

Periodi di lavoro con carichi uguali non portano a un incremento ma a una stabilizzazione della prestazione, carichi crescenti la incrementano. Il carico di lavoro è costituito da un sistema di stimoli (esercizi fisici) e va riferito a vari periodi (seduta, micro ciclo, fase, ecc.).

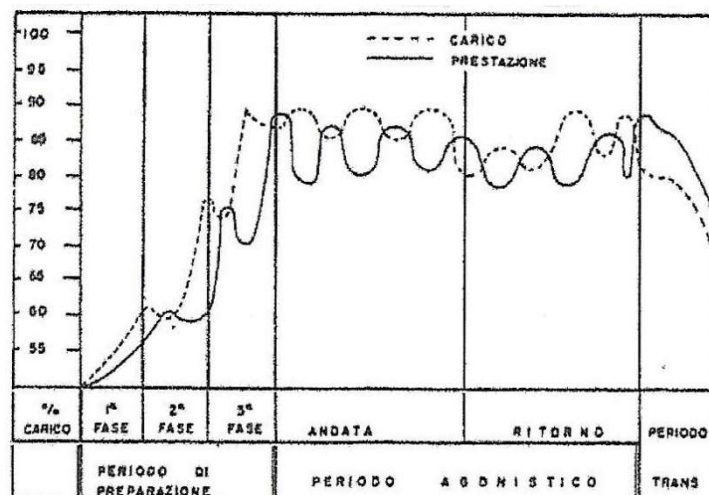
Lo **stimolo** è caratterizzato da:

- durata riferita a un singolo stimolo o azione motoria (durata della corsa, durata dei piegamenti, dei sollevamenti, ecc.) quanto lo stimolo si protrae nel tempo.
- volume è dato dal numero degli stimoli forniti in una seduta di allenamento (numero delle esercitazioni e delle ripetizioni dei singoli esercizi).
- intensità è la forza del singolo stimolo, il livello della potenzialità da questa espressa (velocità esecutiva, dimensione dei pesi, altezza e lunghezza dei salti, ecc.).
- densità rapporto tra il numero degli stimoli e recuperi, ripetizioni effettuate nell'unità di tempo o frequenza delle sollecitazioni.

Il **carico** è determinato da:

- volume del carico che è la risultante tra la durata e il volume degli stimoli;
- intensità del carico dato dall'intensità e la densità degli stimoli. Pertanto, il volume del carico si incrementa aumentando il numero delle ripetizioni e la durata degli stimoli; l'intensità si incrementa aumentando la velocità esecutiva, la dimensione dei carichi, la forza degli stimoli e riducendo i tempi di recupero. Le sedute di allenamento caratterizzate dal volume tendono a durare di più delle sedute caratterizzate dall'intensità.

Il volume del carico (quantità di lavoro) costruisce il giocatore (1^a fase della preparazione pre-campionato), l'intensità lo specializza e ne incrementa le prestazioni, sia fisiche che tecniche (ultima fase della preparazione e periodo agonistico).



Fondamentale, per una corretta distribuzione dei carichi, risulta la conoscenza dello **stato di forma basale**, per non incorrere in sovraccarichi o sottocarichi iniziali, che potrebbero compromettere tutto l'andamento della preparazione.

Il periodo della **massima prestazione** non corrisponde mai al periodo della massima intensità del carico, ma compare con circa 8-10 giorni di ritardo per il fenomeno della **trasformazione ritardata**, concetto, comunque, non totalmente e universalmente accettato. Si noti come applicando il concetto di trasformazione ritardata la massima prestazione non corrisponde mai alla massima intensità di carico.

- Dinamica del carico di lavoro

La dinamica del carico di lavoro differenzia nettamente i vari periodi di preparazione e i microcicli rappresentano il mezzo migliore per ottenere risultati ottimali. Con una seduta di allenamento al giorno avremo:

- microcicli di 3 giorni con andamento 2-1, due giorni di carico e uno di scarico;
- microcicli di 4 giorni con andamento 3-1, tre giorni di carico e uno di scarico;
- microcicli di 5 giorni con andamento 4-1, quattro giorni di carico e uno di scarico.

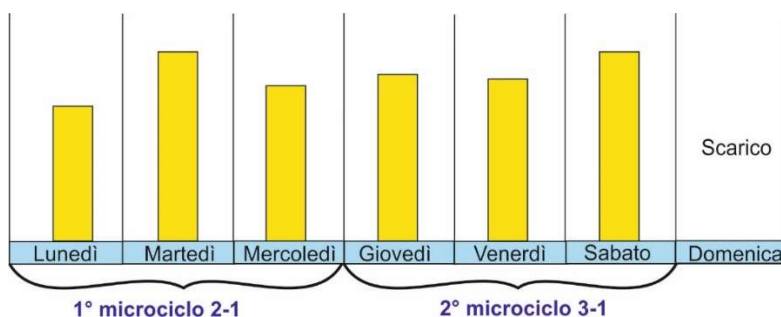
Altre suddivisioni micro cicliche della dinamica dei carichi che si riferiscono a un maggior numero di giorni, sono da ritenersi poco utilizzabili nella pallamano (specie nel periodo agonistico) per la presenza di gare a frequenza settimanale. Nel caso di più sedute di allenamento, come già detto, l'andamento del carico va riferito alle sedute anziché ai giorni. In tale eventualità, l'aumentata frequenza dei carichi e la maggior richiesta di recuperi che ne deriva, privilegia la scelta di microcicli 2-1 e 3-1 che, rimangono, comunque, i più usati anche nella suddivisione micro ciclica riferita ai giorni di allenamento. Nelle sedute di scarico questo si riduce dal 30 al 60 % in rapporto al momento della preparazione e alla natura stessa del carico. Si riduce meno nei periodi in cui prevale il volume (1ª fase della preparazione), si riduce maggiormente nei periodi in cui prevale l'intensità (ultima fase della preparazione e periodo agonistico). Gli stessi principi di frequenza tra carico e scarico, sono riferibili ai mesocicli, alternando settimane di carico e scarico; a macrocicli alternando mesocicli di carico e scarico.

La periodizzazione non parte dalle singole sedute per risalire alla suddivisione **macrociclica**, ma percorre il cammino inverso, partendo dai macrocicli e arrivando alla singola seduta:

- scelta di un obiettivo da raggiungere in tre anni;
- suddivisione annuale del lavoro e di obiettivi tecnici e agonistici;
- suddivisione del lavoro annuale in periodi e fasi con relativi obiettivi;
- suddivisione dei microcicli in singole sedute di allenamento.

Periodo di preparazione pre-campionato

La durata di questa fase va da un minimo di 30 a un massimo di 60 giorni di preparazione. Con un allenamento giornaliero, la suddivisione ciclica settimanale più opportuna è di 2 microcicli con andamento 2-1 (più intenso) seguito da un 3-1 (con stabilizzazione dell'intensità o riduzione di essa). Suddivisione micro ciclica settimanale 2-1/3-1.



La suddivisione del periodo di preparazione pre-campionato, va riferita a un periodo di 6 settimane con allenamento giornaliero e con gli obiettivi più importanti posti all'inizio del campionato.

1ª fase di preparazione

In questa fase la preparazione fisica inciderà per il 60% (di cui PFG 70% e PFS 30%) e la preparazione tecnico-tattica occuperà il 40%. Durata 14 giorni, suddivisi in 4 microcicli con andamento 2-1 e 3-1. Questa prima fase è caratterizzata dal richiamo della preparazione fisica generale (considerato un periodo transitorio di 40/50 giorni e un mantenimento della forma non ideale del 20-30% come spesso avviene nella realtà italiana).

Preparazione fisica

Si effettuano esercitazioni di richiamo di resistenza e potenza aerobica, forza massimale e forza resistente; compaiono, inoltre esercitazioni di forza rapida, velocità, resistenza specifica che rientrano nel previsto 30% di preparazione fisica speciale. Per la resistenza aerobica, oltre ai metodi di sviluppo tradizionali (corsa e ritmi di incremento aerobico), si consiglia l'utilizzo di gare di vari giochi sportivi, opportunamente adattate nelle modalità e ritmi esecutivi, controllandone l'impegno agonistico e coinvolgendone gli effetti verso le capacità da incrementare. In questo periodo le sedute saranno caratterizzate dalla qualità di lavoro a bassa intensità di carico con durata di 120 minuti. L'inserimento nelle ultime sedute di esercitazioni sulla PFS porterà a un incremento del carico soddisfacendo l'esigenza di sviluppare prima le capacità organiche e poi quelle muscolari specifiche (resistenza organica prima, lattacida dopo; quantità di lavoro prima, intensità dopo).

Preparazione tecnica

Richiamo di tutti gli elementi tecnici curandone, in particolare, la correttezza esecutiva e applicativa.

Preparazione tattica

Ripasso elementi tattici di base e apprendimento della struttura delle azioni collettive. Gare amichevoli anche per incrementare la resistenza

2ª fase di preparazione

Durata 14 giorni. Si stabilizza il volume del carico e si incrementa l'intensità, le sedute si accorciano a circa 90 minuti, si raggiungono così elevati carichi di lavoro. Vengono utilizzati microcicli di 3 o 4 giorni con andamento 2-1 e 3-1. In questa fase si incrementano tutte le capacità condizionali specifiche, quali: resistenza, velocità e esplosività. Nella preparazione fisica, accanto alle esercitazioni specifiche e speciali, compaiono le esercitazioni situazionali, che presentano maggiori caratteristiche di completezza e aderenza al gioco.

Preparazione fisica

Per l'incremento della resistenza specifica si utilizzano metodi speciali quali:

- Interval-training modificato, con azioni e distanze caratteristiche;
- Circuit-training intervallato; consiste in un percorso con successione di elementi tecnici intervallati da pause attive (tempi di lavoro 30-60", recupero 20-40", 10 stazioni, ripetere 2/3 volte il percorso con pause di 3-5' tra un percorso e l'altro);
- lavoro situazionale usando sequenze tecnico-tattiche, lavoro e recupero tra 30-45".

Per l'incremento della forza esplosiva degli arti superiori si usano esercitazioni con attrezzi quali: manubri, polsiere, ercoline, palloni appesantiti (con andamento regressivo, ci si esercita prima con i più pesanti per passare poi, gradualmente ai più leggeri). Per gli arti inferiori si utilizzano serie di balzi e multi balzi e esercitazioni situazionali con azioni tecniche che prevedono l'azione esplosiva degli arti inferiori (tiri in elevazione, azioni a muro, cambi di direzione, ecc.). L'incremento della velocità specifica (reazione e frequenza) si otterrà con esercitazioni di gesti, spostamenti e distanze caratteristiche. Ogni seduta dovrà prevedere esercitazioni sulla mobilità articolare, flessibilità e allungamento muscolare.

Preparazione tecnico-tattica

Il 50% del lavoro verrà riservato alla PTT. Si affineranno e consolideranno tecniche e tattiche individuali inerenti il ruolo specifico di ogni giocatore, forme di collaborazione difensiva e offensiva, azioni collettive a indirizzo tattico generale. Ogni 3-4 giorni dovranno essere previste gare amichevoli.

3ª fase di preparazione

Durata 14 giorni. Prevalge la PTT e agonistica su quella fisica (70% contro 30%). L'intensità del lavoro aumenta e raggiunge il massimo di tutto il periodo di preparazione circa a metà fase, 8-10 giorni prima del periodo agonistico, sempre che si intenda far coincidere il momento della massima prestazione con l'inizio del campionato (trasformazione ritardata) altrimenti il periodo di massima intensità dovrà essere posticipato nel momento agonistico più opportuno.

Si suddivide l'intera fase in 4 microcicli a diversa frequenza:

1°microciclo (2-1)

Leggero incremento della quantità di lavoro, si stabilizza l'intensità. Si aumenta il numero delle ripetizioni, si mantengono costanti i carichi e i recuperi, gli allenamenti si allungano. Disputare almeno due sedute.

2°microciclo (3-1)

Si incrementa l'intensità del carico che raggiunge la massima *dimensione* (volume + intensità) di tutto il periodo. Si stabilizza il numero delle ripetizioni, si incrementano i carichi (velocità esecutiva, pesi, ampiezza dei balzi, forza dei lanci) e si accorciano i tempi di recupero. Allenamento di 90'. Almeno un incontro con livello di impegno elevato. Terzo e quarto microciclo (2-1 mantenimento intensità / 3-1 leggero calo). Il carico di lavoro si stabilizza (fase di supercompensazione del periodo). Prevalgono le esercitazioni tecnico-tattiche e la preparazione agonistica. Prevede lo svolgimento di tre sedute con difficoltà decrescenti (l'ultimo sarà più facile). In questo periodo si realizza l'affiatamento tattico, perfezionando sistemi di attacco e di difesa, automatizzando circolazioni, circuiti e moduli di gioco anche a ritmi elevati e verificabili negli incontri. Si approfondiscono compiti specifici e collettivi in particolari situazioni di gioco. Attraverso verifiche, prove e discussioni si precisa e si sviluppa il pensiero tattico di tutti i giocatori. La preparazione fisica mirerà all'incremento e alla stabilizzazione delle capacità di velocità, esplosività e resistenza specifica, usando esercitazioni situazionali. Le esercitazioni tecnico-tattiche si effettueranno in regime di resistenza per incrementare il ritmo generale del gioco. La *preparazione agonistica* (condizionamento all'impegno e alla concentrazione di gara), già iniziata nelle fasi precedenti, verrà completata con una maggior frequenza degli incontri amichevoli (5-6) graduati con opportunità.

Periodo agonistico

La durata del periodo agonistico è condizionata dalla formula del campionato e dal numero delle squadre partecipanti. In questo periodo il volume di carico si stabilizza, l'intensità mantiene una certa variabilità in funzione degli obiettivi e all'andamento del campionato.

La PF ha lo scopo di mantenere la condizione acquisita nella fase di preparazione, stabilizzandola per periodi più lunghi possibili. La variabilità del carico (soprattutto l'intensità) può avvenire sia in base agli obiettivi agonistici prefissati (incontri con i diretti avversari in classifica), sia per riportare la condizione a un livello adeguato quando si è notato un decremento, mantenendo in tal modo, il giusto rapporto di equilibrio tra tutte le componenti. In tutti e due i casi vengono usati dei **microcicli d'urto** caratterizzati, anche se per brevi tempi, da una certa completezza di lavoro mirato a particolari capacità. In questi casi accanto alle situazionali, ricompaiono le esercitazioni *specifiche*. I motivi tattici base vanno mantenuti e costantemente allenati per migliorarne l'esecuzione dinamica della tecnica e l'intesa collettiva. In caso di particolari esigenze è opportuno procedere a una modifica e adattamento delle tattiche acquisite che sono inserite nel gioco e non ancora ben assimilate e stabilizzate. In caso di lunga interruzione (un mese o più) tra il girone di andata e quello di ritorno, si ricorre alla **doppia programmazione**, con le modalità precedentemente illustrate.

Periodo di Transizione

Si intende il periodo di intervallo tra un anno agonistico e l'altro. Rappresenta per l'atleta il periodo di scarico *macrociclico* e di rigenerazione psico-fisica. È un riposo attivo durante il quale l'atleta pratica, soprattutto, attività fisica che gli consenta di mantenere circa il 50% 60% della forma. Tale condizione è indispensabile perché possano rimanere valide le suddivisioni e le quantità di lavoro precedentemente fornite, una condizione *basale* più carente necessiterebbe di una periodizzazione con tempi e quantità di lavoro diversi.

A seconda della sua lunghezza, questo periodo può essere suddiviso in una o due fasi. Se è possibile suddividerlo in due fasi, nella prima con i giocatori che possono ancora allenarsi insieme, si praticheranno due o tre allenamenti alla settimana a carattere prevalentemente ricreativo, alcuni incontri amichevoli, partecipazione a tornei (non troppo impegnativi), o anche attività di beach-handball. Nella seconda fase (vacanze estive), verrà consegnato al singolo giocatore un piano individuale di lavoro che prevederà esercitazioni quasi quotidiane di circa 45 minuti prevalentemente di PFG e con alcuni esercizi specifici e tecnici riguardanti le maggiori carenze individuali.

Nel caso di una unica fase, si procederà come sopra assegnando un piano di lavoro individualizzato. Si raccomanda la pratica di discipline sportive diverse dalla pallamano, quali calcio, pallacanestro, tennis a scelta del singolo.



Commissione Nazionale Formazione

Domenico Tassinari - Luciano Bartolini

