Pallamano – Concetti: L'ABC della pallamano

In questa sezione sono spiegate le basi più importanti della pallamano da insegnare a scuola.

Rinvio: Se la palla è toccata dal portiere e poi esce dal campo dietro o accanto alla porta, deve essere rimessa in gioco dal portiere, il quale deve rimanere all'interno dell'area di porta. Se invece viene deviata dal difensore e oltrepassa la linea di fondo, ci sarà una rimessa dall'angolo.

Doppia: Dopo aver palleggiato, il giocatore deve passare la palla al compagno, oppure tirarla in porta. Non è permesso ricominciare a palleggiare.

Rimessa in gioco: Nella rimessa in gioco, un piede deve essere posato sulla linea di campo laterale.

Punizione: Dopo un fallo o un errore tecnico, viene eseguita una punizione dalla linea di cerchio tracciata a nove metri da quella di porta. Durante il tiro, gli attaccanti devono rimanere al di fuori della linea di cerchio dei nove metri.

Piede: Se la palla viene toccata con una qualsiasi parte del corpo al di sotto del ginocchio, la squadra avversaria rimette in gioco la palla. Al contrario della pallacanestro, non viene fatta alcuna differenza tra fallo volontario e involontario.

Cerchio: Se un attaccante è all'interno dell'area di porta, la squadra avversaria ha diritto alla rimessa in gioco, se invece è un difensore ad invadere l'area di porta, la squadra avversaria può tirare dai sette metri (rigore). Nei tiri in estensione, l'attaccante deve lanciare la palla prima di ricadere a terra.

Passaggio al portiere: È proibito passare la palla al portiere all'interno dell'area di porta. Per questo genere di fallo, la squadra avversaria ha diritto ad un tiro di rigore.

Passi: In possesso di palla e senza palleggiare si possono fare solo tre passi.

Sette metri: Se un attaccante viene ostacolato durante il tiro in porta (trattenuto, spintonato, cinto da dietro con le braccia), gli viene attribuito un rigore, il quale deve essere tirato appoggiando almeno un piede a terra senza

calpestare la linea di tiro dai sette metri.

Ammonimenti ed espulsioni: I cartellini gialli e rossi esistono anche nella pallamano. A scuola non è necessario farne uso, anche se i falli pericolosi vanno fischiati. Se un allievo viene escluso dal gioco, è importante sostituirlo con un compagno.

Fallo dell'attaccante: Se un difensore viene colpito da un attaccante (ad esempio con un ginocchio), questi viene espulso. A scuola è molto importante fischiare questi falli!

Trattenuta: La palla può essere trattenuta per al massimo tre secondi. A scuola, questa regola non è molto importante.

Regole semplici per la scuola

Campo da gioco: rimessa con o senza regole del calcio d'angolo.
Area di porta: l'area di porta deve essere occupata dal portiere.
Dimensioni delle palle: per facilitare i passaggi e i tiri, il pallone deve essere adatto all'età degli allievi. Una palla troppo grande che non può essere presa con una mano non aiuta a progredire. Preferire una palla moderatamente gonfia.
Rimessa: la partita non inizia mai al centro del campo ma con una rimessa del portiere.
Passi e trattenuta: regole dei tre passi e dei tre secondi.
Doppia regola: commette fallo chi inizia a palleggiare per la seconda volta.
Contatti fisici: a scuola, la pallamano si gioca senza contatti fisici. Chi cerca di fermare l'avversario viene ammonito e, se recidivo, verrà sostituito da un altro giocatore. Al gioco possono partecipare sia ragazzi che ragazze.

Fonte: Gautschi, R. (2006). Inserto pratico «mobile» 22/2006: Pallamano. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO