Pallamano: Prima del fischio d'inizio

Agli allievi piace molto giocare. Per migliorare le diverse capacità tecniche, l'insegnante dovrebbe presentare in modo ludico ogni tema: passaggi e prese, tiri, palleggi. È importante che in ciascuna lezione tutti gli allievi possano sperimentare la sensazione di tirare in porta.

L'obiettivo principale della difesa è di recuperare la palla e di non commettere falli per fermare l'avversario. In che modo? Le possibilità sono diverse: ridurre lo spazio a disposizione degli attaccanti, frenare il più rapidamente possibile la progressione dell'avversario disturbandolo nella parta alta del campo da gioco, spingerlo a sbagliare il passaggio, ecc.

Riassumendo, il lavoro difensivo consiste nell'azione e non nella reazione, ciò che lo rende molto più interessante e stimolante!

Posizionamento e lavoro di gambe

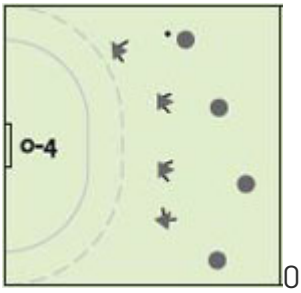
Naturalmente non mancano le azioni 1:1, durante le quali il difensore deve riuscire a bloccare frontalmente l'attaccante in possesso della palla. Decisiva, in questa fase, è la velocità con cui si muove il difensore, il quale ha il compito di spingere l'attaccante verso le linee laterali del campo, da dove è difficile tirare in porta (angolo di tiro acuto). Per contro, a scuola, i falli pericolosi (spintoni da dietro, laterali o la trattenuta dell'avversario) devono essere subito fischiati e sanzionati.

4+1 o 6+1?

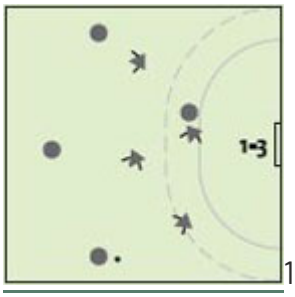
Sul campo di pallamano si dispongono per ogni squadra sei giocatori e un portiere. A scuola, questa disposizione non è sempre appropriata poiché spesso le palestre sono troppo piccole, la linea dell'area inesistente e, soprattutto, c'è il rischio che alcuni allievi non tocchino nemmeno una volta la palla. Per contro il gioco 4:4 è molto più intenso e coinvolge maggiormente tutti i giocatori.

Agire, non reagire!

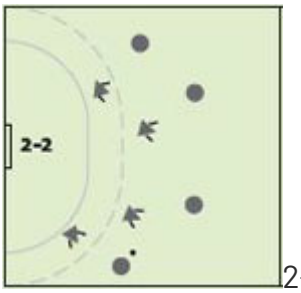
Di seguito qualche esempio di difesa orientata verso il lavoro offensivo, ideali per delle squadre composte di quattro giocatori ma anche di cinque e sei giocatori.



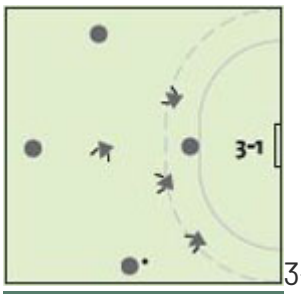
0-4: tutti i difensori si trovano sulla linea dei 9 metri e obbligano gli attaccanti a rimanere gli uni lontani dagli altri. I giocatori vicini al giocatore in possesso di palla sono messi sotto pressione, in modo tale che debbano cercare di smarcarsi. Bisogna cercare di rendere tutti i passaggi difficili in attacco.



1-3: idem come la prima situazione di gioco ma con un pivot in attacco. Questo giocatore è coperto in permanenza dallo stesso difensore.



2-2: le ali sono coperte in modo difensivo, i due terzini in modo offensivo, cercando di intercettare o di indurre gli avversari a sbagliare i passaggi.



3-1: tre difensori in zona, un difensore molto offensivo sul centrale. Con pivot.

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