

## Pallamano: Al di là dei luoghi comuni

La pallamano è molto apprezzata a scuola. I giochi con la palla e con le mani sono infatti il modo più naturale di imparare a giocare. Il tema di questo mese, che è di carattere ludico e dinamico e si rivolge innanzitutto agli allievi di scuola media livello I, pone l'accento sulla polivalenza e sul gioco a postazioni.



Spostarsi rapidamente, trovare delle combinazioni astute e tirare con precisione sono gli elementi chiave di questo sport collettivo entusiasmante. La pallamano offre un gran numero di possibilità di apprendimento. Le capacità di coordinazione e di concentrazione, nonché lo spirito di squadra e la correttezza sono gli aspetti principali promossi da questa disciplina.

### Esperienze intense

La reputazione di essere un gioco duro – a volte persino pericoloso dal profilo dei contatti, con regole troppo numerose e di difficile applicazione a scuola – è ormai superata. Se introdotta correttamente, la pallamano diventa un gioco adatto ai bambini. Una buona organizzazione durante gli allenamenti e le lezioni permette ai ragazzi di vivere delle esperienze ricche e intense.

Le capacità tecniche richieste sono le stesse dei grandi giochi. Occorre infatti padroneggiare il palleggio, i passaggi, le prese e i tiri. Si consiglia di perfezionare questi elementi attraverso dei piccoli giochi che prevedono dei tiri in porta. Il feedback immediato permette agli allievi di rendersi subito conto di quanto hanno realizzato.

### Adatto per tutti i livelli

Gli esercizi e le lezioni presentati in questo tema del mese, tratti anche dal fascicolo «Handball à l'école» della Federazione svizzera di pallamano, si rivolgono agli allievi di scuola media livello I, a seconda delle loro capacità, ma possono anche essere proposti a classi di livello scolastico superiore. Sia gli esercizi, sia le lezioni non contengono contatti fisici, o per lo meno molto pochi. I giochi scelti, ideali soprattutto all'inizio, garantiscono un'introduzione progressiva alla pallamano nelle scuole e nelle società sportive.

Abbiamo scelto di non tralasciare il lavoro svolto dal portiere, una figura a parte ma nel contempo indispensabile per il gioco, e di integrarlo nelle forme globali. Potete trovare dei contenuti specifici a questo ruolo nella rispettiva selezione di esercizi. Per concludere, mobilesport.ch mette a disposizione dei monitori e degli insegnanti di scuola materna ed elementare delle lezioni per i bambini dai cinque ai dieci anni.

## «La pallamano insegna »

Con il motto «[Handball macht Schule](#)» (la pallamano insegna), la Federazione svizzera di pallamano, congiuntamente alle federazioni regionali, intende promuovere la pallamano nelle scuole. Poche le parole, tanti i fatti: ai docenti viene mostrato come questo sport possa trasmettere agli allievi non solo abilità motorie, ma anche valori educativi. Ad esempio, la Federazione regionale di Berna e Giura ha costituito un gruppo di 10 pedagogisti che visitano le scuole interessate dei due cantoni per presentare un progetto sull'insegnamento della pallamano, da loro stessi elaborato.

Il gruppo di esperti impartisce gratuitamente delle lezioni dimostrative alle classi. Ai docenti di educazione fisica vengono presentate alcune forme di gioco e le regole principali per la pratica di questa disciplina sportiva e, oltre all'offerta di corsi di aggiornamento a seconda dei bisogni e delle richieste dei vari istituti scolastici, vengono pure organizzati dei tornei scolastici e realizzati dei progetti pensati per le scuole.

→ [Maggiori informazioni](#)

### Tema del mese

[Pallamano: Al di là dei luoghi comuni](#) (pdf)

### Articoli

- [Prima del fischio d'inizio](#)
- [L'ABC della pallamano](#)
- [Un giocatore a parte](#)

### Aiuti

- [Consigli tecnici: Tirare](#)
- [Portiere: Parliamo di tecnica](#)

### Esercizi

- [Palleggiare](#)

- Passare e prendere
- Tirare
- Difesa e contrattacco
- Portiere
- Giocare

#### Lezioni

- Tiro in appoggio
- Tiro in elevazione
- Tiro a distanza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**