



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi della pallamano

### Autore/i

David Egli, Capo disciplina G+S pallamano, con la collaborazione di Caro Emmenegger-Brunner

### Condizioni quadro

Età consigliata

Nei bambini di 5-7 anni la parte della lezione con elementi specifici della disciplina è relativamente piccola. Al centro stanno le capacità coordinative e molte esperienze motorie (saltare, lanciare, arrampicare, rotolare, scivolare, correre, prendere, stare in equilibrio, ecc.).

Grandezza del gruppo

Nei bambini più grandi (8-10 anni) aumenta la parte specifica sulla pallamano. Gruppi di 8-20 bambini (con i necessari adattamenti organizzativi si possono svolgere le lezioni senza problemi anche con più bambini).

Luogo del corso

Palestra

Sicurezza

Fare sempre attenzione che non ci siano palloni liberi nella palestra.

Non sono necessarie altre misure di sicurezza.

Altro

La pallamano in questa fascia di età significa:

- imparare giocando – più gioco che esercizi!
- giocare in grandi spazi (larghezza e profondità del campo facilitano un gioco offensivo e attrattivo per tutti i giocatori)
- giocare in piccoli gruppi (osservare tutti i gruppi)
- favorire l'intensità del gioco (più azioni fa un bambino durante il gioco più alta sarà la percentuale di riuscita)
- gioco di difesa attivo e orientato sulla palla (il primo obiettivo è prendere la palla)
- non limitare i bambini ma integrare degli spazi dove il bambino può esercitarsi liberamente (favorire la creatività)
- variare il più possibile il contenuto delle lezioni
- esercitare per es. le capacità tecniche di base con piccoli esercizi competitivi adatti ai bambini

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Le basi 1	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare portare, lanciare e prendere la palla.	nessuno	basso
2	Le basi 2	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare stare in equilibrio, saltare, portare, lanciare e prendere la palla.	nessuno	basso / medio
3	Palloncini & palloni	Uso in forma giocosa di palloncini e palloni. Obiettivi: miglioramento delle capacità coordinative, della capacità di percezione, della capacità di anticipazione e del rafforzamento muscolare di tutto il corpo.	nessuno	basso
4	Nella giungla	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare portare e lanciare la palla.	nessuno	basso / medio
5	L'ABC della pallamano	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare portare e lanciare la palla.	nessuno	basso / medio
6	Imparare a giocare 1	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi.	nessuno	medio / impegnativo
7	Imparare a giocare 2	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi.	nessuno	medio
8	Imparare a giocare 3	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi.	nessuno	medio / impegnativo



9	Imparare a giocare 4	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi.	nessuno	medio
10	Imparare a giocare 5	I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi. I bambini devono essere introdotti passo dopo passo nel gioco 4:4.	nessuno	medio / impegnativo

### Regole del gioco

Nella forma finale la pallamano viene giocata con 6 giocatori di movimento e 1 portiere per squadra.

Nella fascia d'età 5-10 anni è meglio giocare in gruppi più piccoli. Forme di gioco ed esercizi partendo dal 1:1 fino al massimo al 4:4.

Nella forma finale il campo da gioco viene suddiviso in 2 aree di porta (6 metri) e in 1 zona di gioco tra le 2 aree di porta. Nell'area di porta può entrare solamente il portiere. Negli esercizi e nel gioco con i bambini si può adattare la misura dell'area di porta, rimpicciolandola o addirittura lasciandola via.

Le regole più importanti:

- La regola dei passi: con la palla in mano il giocatore può fare al massimo 3 passi prima di tirare, passare la palla o cominciare a palleggiare. Palleggiando il giocatore può fare quanti passi vuole.
- La doppia regola: si può prendere la palla in mano, si può palleggiare quante volte si vuole con una mano e poi la si può ancora prendere. Dopo però la palla deve, al più tardi dopo 3 passi o 3 secondi, essere lanciata o passata. Non si può più ricominciare a palleggiare
- La regola di tempo: dopo al massimo 3 secondi con la palla in mano, si deve palleggiare, lanciare o passare la palla.

### Materiale necessario

Palloni da pallamano (grandezza 0 o 1) o altri palloni adatti all'età. Lanciare e passare la palla è più divertente se i bambini riescono a prendere bene la palla in mano.

Come oggetti da lanciare si possono usare anche palloni soft, palline da jonglage, palloni grandi o animaletti di peluche.

### Consigli e finezze

Nella fascia d'età 5-7 anni è consigliabile cominciare e concludere le lezioni con un rituale (saluti, inno di squadra, ecc.). Al centro delle lezioni ci sono molte e variate esperienze motorie con o senza palla con l'accento sulle capacità coordinative.

In una lezione che dura 60 minuti è consigliabile pianificare nei primi 5-10 minuti delle attività introduttive, dopo 30 minuti una pausa per bere e negli ultimi 5 minuti un momento di chiusura.

Inoltre è anche fortemente consigliabile svolgere le lezioni con più monitori.

### Letteratura

Spielerziehung SHV; M. Jeker, O. Buholzer

Schülerhandball SHV; D. Mattes

Sternstunden im Kinderturnen; S. Bierögel und A. Hemming; Ökotoxia Verlag, Münster

Das Ballspiele Buch; J. Friedl; Ökotoxia Verlag, Münster