

# Pallamano

mobile  
inserto pratico

# 22

5|06 UFSPÖ & ASEF



**Un gioco dinamico //** Intercettare il tiro, passare la palla al compagno e lancia-la in porta. La pallamano è un gioco anche divertente che si presta ad essere insegnato a partire dalle scuole medie.

*Roland Gautschi; traduzione: Davide Bogiani*

*Disegni: Leo Kühne; foto: Daniel Käsermann; Layout: Monique Marzo*

► L'attaccante subisce un fallo, il difensore viene spinto a terra e il portiere riceve una pallonata sul viso. Uno scenario, a dire la verità, poco rallegrante. Spesso il gioco della pallamano è considerato uno sport duro e i giocatori come dei gladiatori.

A scuola, alcuni docenti lo insegnano malvolentieri o addirittura lo hanno stralciato dal programma di educazione fisica, poiché sostengono che le regole sono troppo complesse e il gioco pericoloso. Altri, invece, modificano a loro piacimento alcune regole, proponendo una disciplina sportiva che ha ben poco a che vedere con la pallamano.

Spesso quindi, ciò che rimane di questo sport è un gioco statico e noioso, in cui sei allievi o allieve vengono posizionati appena al di fuori dell'area di porta con le braccia alzate, mentre sei attaccanti, di fronte ad essi, cercano di lanciare la palla in porta evitando di sfiorare i difensori.

## **Dinamismo e tiri in rete**

In realtà, però, la pallamano dovrebbe essere un gioco dinamico. Un buon giocatore deve essere capace di scattare velocemente dall'area di porta alla zona di attacco, sorprendendo gli avversari con un contropiede.

Non si può negare che nelle partite di pallamano vengono condotte delle azioni caratterizzate da un contatto fisico a volte duro. Quindi, per evitare spiacevoli scontri fra allievi, nelle lezioni di educazione fisica l'accento dovrebbe essere posto sulla capacità di anticipazione e sulla velocità delle azioni.

Gli esercizi presentati nelle pagine successive si rivolgono soprattutto ad allievi di scuola media e media superiore, i quali dovrebbero già aver acquisito precedentemente le abilità del palleggio, del passaggio, del lancio e della presa della palla.

L'attenzione non va tanto focalizzata sulla tecnica, quanto sugli schemi di gioco più importanti, i quali sono differenziati per grado di difficoltà. Nella progettazione degli esercizi di tattica di gioco, abbiamo tenuto presente il seguente principio: ovvero che nella pallamano ciò che affascina i ragazzi sono i tiri in porta!

La maggior parte degli esercizi è completata da varianti. Sarà poi compito del docente stabilire se i ragazzi possiedono le capacità tecniche e la condizione fisica per svolgere determinati esercizi. //

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPÖ, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

# Il fischio d'inizio

► Giocare è l'obiettivo principale degli allievi, perciò gli esercizi di passaggio, palleggio, lancio e presa dovrebbero essere inseriti nelle forme di gioco. Inoltre, nelle lezioni, ogni allievo dovrebbe poter tirare molte volte la palla in porta, perché non va dimenticato che i bambini e i giovani si appassionano ad un gioco quando riescono a segnare con una certa regolarità!

## Orientarsi negli schemi

Siccome spesso il gioco della pallamano viene considerato uno sport duro, gli insegnanti di educazione fisica tendono a prestare molta attenzione all'aspetto del fair-play. Certo, il rispetto delle regole è molto importante, tuttavia questo tema non deve essere sempre al centro delle lezioni. Gli allievi dovrebbero infatti imparare i principali schemi di gioco, grazie ai quali riusciranno poi ad orientarsi e posizionarsi correttamente nel campo e soprattutto ad intercettare e a passare la palla senza commettere errori. Perciò è importante imparare i giusti schemi tattici per diventare più veloci degli avversari (agire e non solo reagire). Si tratta dunque di insegnare le giuste strategie e tattiche per sorprendere gli avversari con delle finte (spostamenti veloci), dei passaggi, ecc.

Naturalmente non mancano le azioni 1:1, dove 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.

## Dal 4+1 al 6+1

Sul campo di pallamano si dispongono per ogni squadra sei giocatori e un portiere. A scuola, però, 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.

Nei tornei delle scuole medie superiori, spesso si gioca cinque contro cinque o addirittura sei contro sei e dunque il docente deve conoscere anche gli schemi di gioco per queste due disposizioni. In linea di massima, comunque, non vi sono grandi differenze tra il gioco 4:4 e quello 6:6. Nel gioco a sei ci sono due attaccanti, tre centrocampisti e un giocatore che occupa il ruolo del pivot. Tutti i giocatori si muovono molto, scambiandosi anche le posizioni tra di loro. //

## Dimensione dei palloni

► Affinché il gioco della pallamano venga svolto con piacere, la palla non deve essere troppo grande, altrimenti è difficile afferrarla e lancia-la. Ecco quindi qualche suggerimento sulla dimensione dei palloni:

- per i bambini di prima e seconda media: circonferenza 48-50 cm, grandezza 0.
- per le ragazze di terza e quarta media: circonferenza 51-53 cm, grandezza 1.
- per i ragazzi di terza e quarta media: circonferenza 54-56 cm, grandezza 2.



Grandezza 0



Grandezza 1



Grandezza 2

## Un caloroso ringraziamento

► Ringraziamo gli specialisti David Egli, capodisciplina G+S di pallamano, e Nicole Herren, responsabile del progetto «la pallamano a scuola» della Federazione svizzera di pallamano, per la collaborazione nella stesura di questo inserto pratico.

## L'abbicci della pallamano

■ **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.

### Bibliografia

■ **Buholzer, O.; Jeker, M.:** Educazione al gioco. Svitto, 1984.

■ **Bartolini, L.; Pareschi, L.:** Dal giocosport alla pallamano. Roma, Società stampa sportiva, 1992.

■ **Handball lernen in Schule und Verein.** Wibelsheim, Limpert, 2006.

■ **Mattes, D.:** Schülerhandball SHV. Ein Lehrmittel für das 3.-9. Schuljahr. Berna, SHV, 2002.

■ **Egli, D.:** Handball. Jouer. Macolin, OFSPO, 2005

### «mobile» in offerta speciale

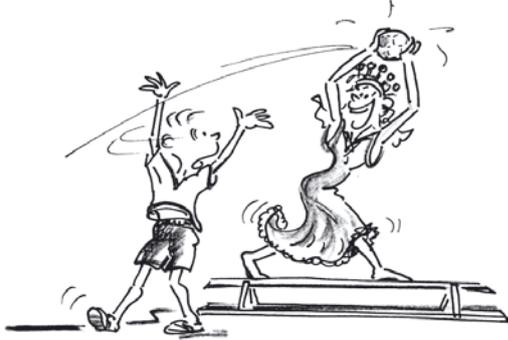
Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

**Informazioni e ordinazioni:**  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



# Tanti passaggi, molti punti



## Palla al re

**Cosa?** È il gioco più apprezzato dagli allievi delle medie.

**Come?** Formare quattro squadre composte di sei giocatori ognuna. In campo scendono due squadre. Viene assegnato un punto, quando il re, che è in piedi sulla panchina capovolta, prende la palla lanciata da un compagno, senza cadere a terra. Il compagno che ha passato la palla diventa il prossimo sire.

**Perché?** Effettuare dei passaggi precisi.

**Varianti:**

- Passare la palla al re, facendola prima rimbalzare per terra.
- Giocare senza palleggiare.
- Regola del contatto: se un avversario tocca il giocatore in possesso della palla, quest'ultimo giocatore non potrà passare la palla al re.



## I cerchi magici

**Cosa?** Un gioco per imparare a smarcarsi.

**Come?** In ogni metà palestra giocano due squadre e sul pavimento di ciascun campo vengono disposti dei cerchi (almeno un cerchio in più rispetto al numero dei giocatori di ogni squadra). Quando un giocatore ha almeno un piede all'interno di un cerchio e riceve un passaggio da un compagno di squadra a quest'ultima viene assegnato un punto. Il punto non viene conteggiato quando anche un difensore ha un piede nel cerchio e l'attaccante riceve il passaggio.

**Perché?** Allenare i passaggi veloci e precisi e sapersi orientare all'interno della squadra.

**Variante:** il punto viene assegnato anche quando il giocatore palleggia all'interno di un cerchio.



## Miss e Mister X

**Cosa?** Differenziare il gioco della palla prigioniera.

**Come?** La squadra A cerca di compiere il maggior numero di passaggi. La squadra B cerca di intercettare i lanci e, una volta in possesso della palla, esegue a sua volta il maggior numero di passaggi. Per ogni squadra vi è un solo allievo, che ogni volta che s'impadronisce della palla, può realizzare il punto. Il docente sa chi è questo allievo, ma non lo dice. Dopo alcuni minuti di gioco il docente comunica il risultato parziale, fornendo un utile indizio sull'identificazione di Miss o Mister X. Per cui il gioco diventerà più difficile.

**Perché:** stimolare l'apparato cardiovascolare. Allenare i passaggi.

**Variante:** nelle classi di scuola media giocare una forma più semplice, in cui ad ogni passaggio ad un compagno viene assegnato un punto alla squadra.



## Palla ballerina

**Cosa?** Un gioco su più porte delimitate da paletti.

**Come?** Due squadre giocano una contro l'altra in un campo. Quando due giocatori della stessa squadra effettuano un passaggio, facendo rimbalzare la palla a terra e fra i paletti ottengono un punto.

**Perché?** Imparare a smarcarsi e allenare la presa e il lancio di palloni.

**Più difficile:** introdurre la difesa a uomo.



## A colpi di testa

**Cosa?** Differenziare il gioco della palla prigioniera.

**Come?** Due gruppi. Il giocatore A lancia la palla al compagno B, il quale gliela restituisce con un colpo di testa. Se A riesce ad afferrare la palla al volo viene attribuito un punto alla squadra.

**Perché?** Giocare con il compagno, passaggi precisi, imparare ad essere sempre in movimento.

**Più difficile:** il giocatore B lancia la palla con un colpo di testa ad un terzo compagno.

**Nota tecnica:** questa forma di gioco è poco indicata per i ragazzi di scuola media, poiché è troppo difficile. Inoltre, spesso le ragazze si fanno male quando colpiscono la palla con la testa. Per questo motivo è meglio utilizzare una palla di gommapiuma.



## Palla assassina

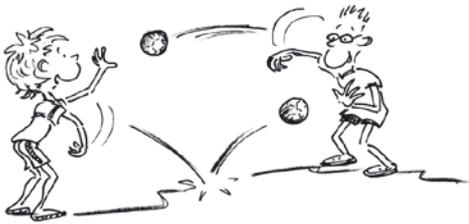
**Cosa?** Differenziare il gioco della palla prigioniera.

**Come?** Quattro squadre, ognuna composta di cinque giocatori. Due squadre in ogni metà campo. In due minuti, la squadra A cerca di colpire il maggior numero di avversari. Il giocatore in possesso della palla può fare al massimo un passo. È vietato palleggiare.

**Perché?** Allenare i passaggi, stimolare l'apparato cardiovascolare.

**Variante:**

- Per facilitare il gioco agli attaccanti, il giocatore che ha la palla può fare tre passi prima di tirare.
- Giocare con la palla di gommapiuma.



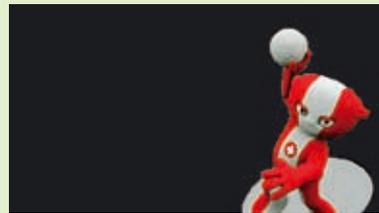
## In coppia

**Cosa?** Esercizi di coordinazione con la palla.

**Come?** Due giocatori sono uno di fronte all'altro, ad una distanza di circa quattro, cinque metri. Entrambi hanno una palla ed eseguono i seguenti passaggi:

- 1 A passa la palla a B, facendola rimbalzare a terra. B, invece, la lancia direttamente ad A.
  - 2 Come l'esercizio 1, ma alternando un primo passaggio diretto ad uno effettuato con rimbalzo.
  - 3 A e B si passano contemporaneamente una palla con le mani e una con i piedi.
  - 4 Come l'esercizio 3, ma i passaggi vengono eseguiti prima con la mano destra e poi con quella sinistra.
  - 5 A lancia la palla in alto. Nel frattempo riceve una seconda palla da B, che la ripassa subito. Successivamente riprenderà la palla che aveva lanciato in alto. Svolgere l'esercizio senza interruzioni il più a lungo possibile.
- Più difficile: A e B hanno entrambi una palla che lanciano in alto e oltre a ciò si passano una terza palla.

6 Giocare in coppia con tre palloni. Prendere la palla con due mani e rilanciarla con una mano (tecnica di pallamano).



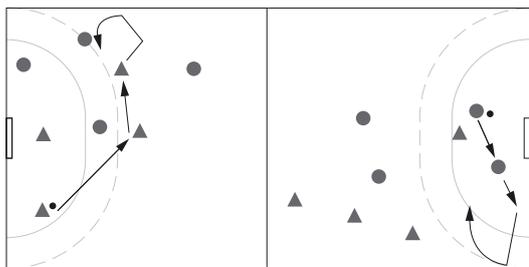
## La pallamano insegna

► Con questo motto, 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.

### Gratis per gli allievi

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 indirizzati alle scuole.

Contatto: Federazione svizzera pallamano, tel. 031 370 70 00



(Esempio)

## Palla al muro

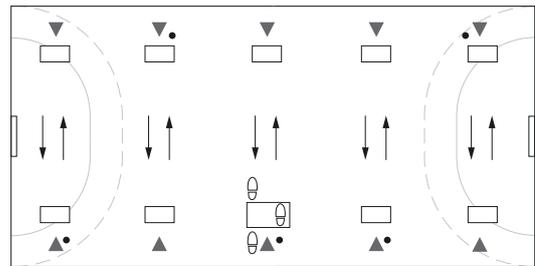
**Cosa?** Gioco contro la parete.

**Come?** La palestra viene divisa a metà (ev. in tre terzi) e in ogni campo giocano due squadre di quattro (o cinque) giocatori. Ogni squadra deve difendere la propria parete, poiché il gioco consiste nell'assegnare un punto quando la palla, lanciata verso il pavimento rimbalza contro la parete e poi cade di nuovo a terra. Se un avversario riesce a prendere la palla prima che questa cada a terra, il punto non viene assegnato e il gioco continua.

**Perché?** Allenare la tecnica di lancio e favorire il gioco di squadra.

●, ▲	= giocatore	●	= palla
→	= tragitto della palla	→	= giocatore che palleggia
---→	= direzione di gioco		
⇒	= tiro in porta		

# Tiri di tutti i tipi



## Mille passaggi

**Cosa?** Tiro in appoggio.

**Come?** Due giocatori sono a otto metri di distanza l'uno dall'altro. Solo uno dei due ha la palla. Tra i due giocatori viene posto un tappetino. Il giocatore A fa tre passi (sinistro, destro, sinistro) ed esegue il tiro in appoggio: la palla viene lanciata in modo preciso verso il compagno, il quale indica con la mano dove vuole riceverla. Poi il compagno rilancia la palla. Per rendere l'esercizio più accattivante, si possono colpire dei bersagli posti tra i due giocatori.

**Perché?** Migliorare la precisione nei tiri.

**Più difficile:** aumentare la distanza tra i giocatori, lanciare ad occhi chiusi, con il braccio debole, ecc.



## Tiro a segno

**Cosa?** Tiro in elevazione

**Come?** Un allievo palleggia al di fuori all'area di porta, successivamente spicca un salto su una gamba e quando è in volo lancia la palla verso la porta, cercando di colpire degli oggetti (nastri, cordicelle,...) appesi all'asta, per poi atterrare sui due piedi.

**Perché?** Acquisire il timing nello stacco, lancio e atterraggio. Allenare la precisione nel tiro.

**Variante:**

- Per rendere il compito più difficile, spiccare il salto prima con la gamba destra e poi con quella sinistra. Lanciare anche con il braccio più debole.
- Sottoforma di gara a coppie.
- Tirare ad una maggiore distanza dalla porta.



## Lanciare in aria

**Cosa?** Tirare la palla dopo aver spiccato un salto.

**Come?** Sulla linea dell'area di porta vengono posti un minitramp e un tappetone. Gli allievi corrono con la palla in mano, spiccano un salto a piedi pari sul trampolino e quando sono in aria, lanciano la palla mirando la parte alta della porta.

**Perché?** Aver più tempo in aria per lanciare.

**Varianti:**

- Da una panchina o da un cassone, saltare su una gamba sola e lanciare la palla.
- Posizionare un tappetone (sorretto dal proprio carrello) in verticale dietro la linea di tiro. Gli allievi devono spiccare un salto e lanciare la palla sopra il tappetone verso la porta.



## La forza delle finte

**Cosa?** Fare delle finte durante i tiri in porta.

**Come?** Il giocatore corre con la palla in mano, senza palleggiare. Si ferma sui due piedi davanti al paletto, spicca un salto spingendosi con la gamba sinistra al di sopra di un paletto posizionato per terra e atterra con il piede destro sul pavimento. Successivamente fa ancora un passo prima di effettuare uno tiro in elevazione.

**Perché?** È importante allenare simultaneamente le finte e i lanci. Nell'insegnamento è inoltre molto motivante integrare l'allenamento delle finte nel gioco, invece di allenarle separatamente.

**Più difficile:**

- Palleggiare durante la rincorsa.
- Passare la palla al docente, correre, riprendere la palla lanciata dal docente, fare la finta e tirare in porta.

**Attenzione ai passi:** nell'insegnamento delle finte bisogna prestare attenzione a che l'allievo afferrì la palla quando è ancora in volo e, soprattutto, che atterri contemporaneamente con entrambi i piedi, solo così può fare ancora i tre passi dopo l'atterraggio.



## L'incrocio

**Cosa?** Lanciare dopo essersi incrociato con il compagno.

**Come?** Due giocatori sono disposti ad una distanza di tre metri l'uno dall'altro. Il giocatore A corre e riceve la palla dal compagno B. Subito dopo A la ripassa a B, il quale incrocia A e tira la palla in porta con un tiro in elevazione.

**Perché?** Acquisire il timing durante l'incrocio.

**Più difficile:** un giocatore (ad es. il docente) assume il ruolo di difensore. Il suo compito non è di intercettare i passaggi, ma di costringere gli attaccanti a passarsi la palla in modo preciso.

**Consiglio tecnico:** il passaggio della palla può avvenire in due modi. Il primo consiste nel passare la palla compiendo un mezzo giro dalla parte in cui viene lanciata, guardando sempre il compagno. Il secondo, invece, nello spostarsi sempre lateralmente e tendere il braccio mentre si passa la palla al compagno. Quest'ultima tecnica è più impegnativa, poiché i due giocatori non si vedono frontalmente. Nelle scuole si consiglia di insegnare la prima tecnica descritta.

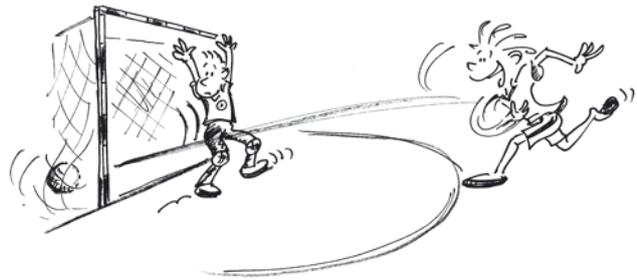
## Prendere la mira e tirare

**Cosa?** Tirare in porta, con il portiere tra i pali.

**Come?** Il portiere si sposta verso l'angolo. L'attaccante deve scorgere le zone di porta non coperte dal portiere e poi lanciare la palla.

**Perché?** Osservare la porta prima di tirare.

**Variante:** il portiere avanza verso l'attaccante, il quale a sua volta fa finta di effettuare un tiro in elevazione. Il portiere, nel frattempo, compie un salto in alto e l'attaccante a sua volta tira la palla in porta facendola rimbalzare prima per terra.



## Cercasi portiere

► Il ruolo del portiere è svolto volentieri soprattutto dai ragazzi di scuola media. Non si può invece dire la stessa cosa per gli allievi delle scuole medie superiori. Le ragazze, soprattutto, hanno spesso paura di ricevere pallonate sul viso o in testa. Nelle gare di tiro in porta, è dunque preferibile rinunciare al portiere, anche perché alcuni allievi lanciano i palloni con molta forza, ma non sono altrettanto bravi a pararli. Ci sono alcune alternative per sostituire il portiere:

■ Posizionare un cassone in porta. La rete viene realizzata quando il pallone entra in porta senza toccare il cassone.

■ Appendere dei nastri agli angoli della porta. La rete viene realizzata quando i nastri vengono colpiti con la palla.

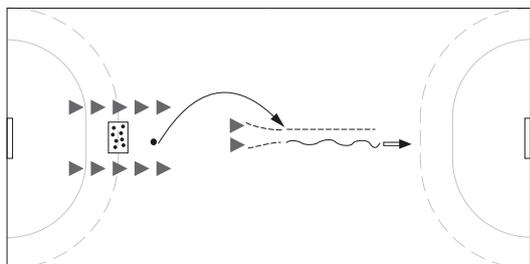
■ Posizionare due palloni medicinali agli angoli della porta, oppure su un cassone. Il punto viene realizzato quando si colpiscono i palloni medicinali.

■ Quando invece si gioca con il portiere, si possono introdurre delle regole particolari. Ad esempio l'attaccante deve tirare con entrambe le braccia o solo con il braccio debole.

■ Suddividere in zone la superficie della porta con delle cordicelle. Ad ogni zona corrisponde un determinato punteggio.

■ Negli angoli vengono posizionati dei coni. Se questi vengono colpiti, viene attribuito un punto.

# Scattanti e vincenti



## Il duello

**Cosa?** 1:1 in contrattacco.

**Come?** Due allievi, uno di fianco all'altro, sono rivolti di spalle al docente, il quale si trova ad una distanza di circa tre metri da loro. L'insegnante lancia la palla al di sopra degli allievi e non appena questi ultimi scorgono la palla in aria, scattano, per entrarne in possesso. Chi dei due riesce a prendere la palla, diventa attaccante e inizia l'azione di contropiede. Il compagno invece sarà il difensore. La rete viene assegnata se la palla entra in porta senza toccare il cassone.

**Variante:** un terzo giocatore (che non può tirare in porta) aiuta l'attaccante nell'azione offensiva.

## Cinque passaggi e... via!

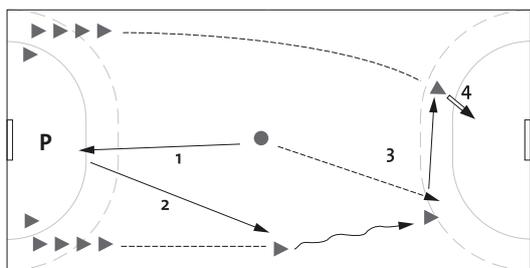
**Cosa?** Contropiede in gruppo.

**Come?** Una squadra, composta di sei o sette giocatori, è disposta tra la linea dell'area di porta e la linea tratteggiata dei nove metri ed effettua almeno cinque passaggi senza commettere errori. Dopo il quinto passaggio, inizia il contropiede. La squadra realizza un punto quando termina l'azione con un tiro in rete o quando la palla viene presa da un compagno posizionato sulla linea dei nove metri avversaria.

Gli avversari cercano di intercettare i passaggi, per poi iniziare a loro volta il contropiede, evitando di palleggiare.

**Perché?** Esercitare l'azione del contrattacco, allenare la precisione dei passaggi.

**Variante:** giocare a palla prigioniera nell'area delimitata dalla linea dell'area di porta e dalla linea tratteggiata dei nove metri.



(Esempio)

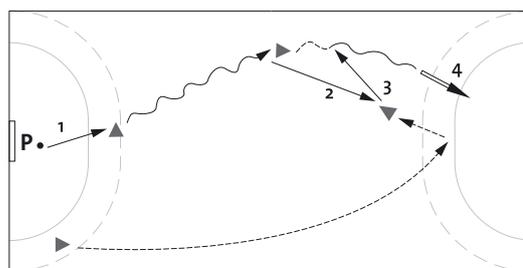
## 2 contro 1

**Cosa?** Contropiede in superiorità numerica.

**Come?** Il difensore lancia la palla al portiere, il quale a sua volta la rilancia all'attaccante. Quest'ultimo palleggia in direzione della porta avversaria. Se il difensore lo ostacola nel tiro in porta, l'attaccante passa la palla al proprio compagno, il quale a sua volta tirerà poi la palla in rete. Nei primi due, tre passi del contropiede chi è in possesso della palla non palleggia per rendere l'azione più veloce.

**Varianti:**

- Il difensore può intercettare la palla solo all'interno di una zona prestabilita.
- Permettere solo un numero massimo di passaggi (tre, ovvero due incluso il passaggio del portiere).
- Se in porta c'è il portiere, la palla può essere lanciata solo con la mano debole, oppure con entrambe le mani.
- Allenare lo stesso schema, ma 3 contro 2.



## Doppio passaggio

**Cosa?** Una variante del contropiede.

**Come?** Il portiere palleggia la palla e poi la passa al giocatore A, il quale è posizionato sulla linea tratteggiata dei nove metri (1). Nel frattempo un altro giocatore scatta in contrattacco e si posiziona sulla linea dell'area di porta avversaria. Il giocatore A, dopo aver attraversato la palestra palleggiando, passa la palla a B, il quale a sua volta gliela ripassa subito (2, 3). Successivamente il giocatore A lancia la palla in porta con un tiro in elevazione (4).

**Varianti:**

- Il giocatore B viene marcato a uomo da un difensore.
- Il difensore può scegliere se marcare il giocatore A oppure il giocatore B.

**Perché?** Allenare diverse situazioni di contropiede.



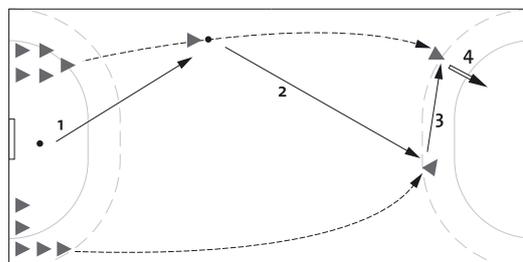
## Uno, due, tre

**Cosa?** Attraversare la palestra velocemente.

**Come?** Mentre il portiere palleggia, il giocatore A scatta dalla linea dell'area di porta verso la porta avversaria. Nel frattempo il portiere gli lancia la palla (1). Poi il giocatore A passa la palla a B, il quale a sua volta gliela ripassa subito (2,3). L'azione termina quando il giocatore A tira in porta con un tiro in elevazione (4). Il numero dei passaggi può essere adattato alla dimensione del campo. Inoltre, se i giocatori riescono a passarsi la palla in modo sicuro, l'azione potrebbe essere svolta con dei limiti di tempo.

**Variante:**

- I giocatori devono terminare il contropiede con un tiro in estensione, atterrando nell'area di porta.
- Contropiede prima con palleggi, poi senza.



## Gioco a zone

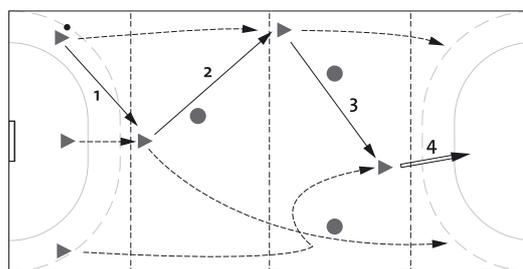
**Cosa?** Contropiede in superiorità numerica.

**Come?** Tre giocatori sono sulla linea dell'area di porta e iniziano il contropiede. Nella prima zona che devono attraversare, sono ostacolati da un difensore, nella seconda da due. Svolgere l'esercizio dapprima senza palleggiare, poi palleggiando.

**Perché?** Prevedere e anticipare le azioni degli avversari.

**Varianti:**

- In ogni zona ci sono due difensori.
- Passarsi la palla facendola rimbalzare sul pavimento.
- Limitare il numero dei passaggi.
- Un difensore in ognuna delle tre zone.



(Esempio)

## Jolly

**Cosa?** Gioco di contropiede.

**Come?** Si gioca quattro contro tre (cinque contro quattro) su due porte. All'interno di ciascuna porta vi è un cassone. La rete è valida solo quando la palla entra in porta senza toccare il cassone. Un giocatore (Jolly) gioca sempre in attacco. È permesso intercettare la palla. Se l'azione di attacco dura più di 15 secondi, la palla passa alla squadra avversaria.

**Perché?** Imparare a sfruttare la superiorità numerica nel contropiede. Accelerare il ritmo di gioco.

## Premiare i contropiedi

► Grazie ad alcune regole molto semplici, è possibile incentivare gli allievi e le allieve a creare delle azioni di contropiede. Ecco alcuni esempi:

- Le reti realizzate grazie ai contropiedi valgono doppio.
- La squadra che realizza una rete con il contropiede, rimane in attacco.
- La squadra che gioca in attacco (contropiede) è sempre in superiorità numerica.
- Il contropiede non può essere interrotto con un fallo.
- Dopo aver subito una rete, il portiere inizia subito il contropiede.



# Piccoli e grandi duelli

## Gioco in superiorità numerica

**Cosa?** Gioco 5 contro 4.

**Come?** Anche il portiere costruisce l'azione di attacco assieme ai propri compagni. In questo modo si crea una situazione di superiorità numerica. Si può tirare in porta solo quando il giocatore in possesso di palla ha oltrepassato la linea di metà campo.

**Perché?** Imparare a sfruttare le situazioni di superiorità numerica.

## Palla al cassone

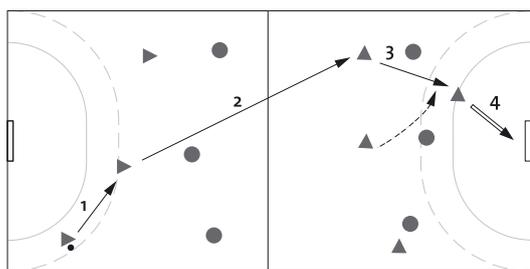
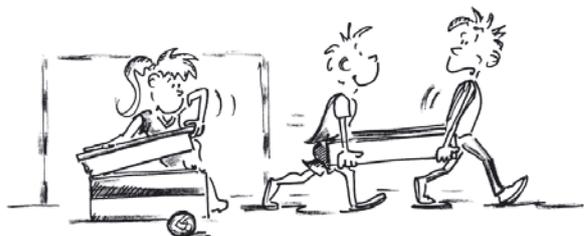
**Cosa?** Utilizzare dei cassoni come porte.

**Come?** Formare due squadre. Invece delle porte di pallamano vengono utilizzati due cassoni. Ogni volta che con la palla si colpisce il cassone, togliere uno dei cinque elementi di cui è composto. Quale squadra riesce a togliere il maggior numero di elementi al cassone?

**Varianti:**

- Senza levare gli elementi del cassone.
- Colpire il cassone facendo prima rimbalzare la palla per terra.
- Sono validi solo i tiri diretti (la palla non rimbalza prima sul pavimento).
- Ogni squadra ha a disposizione due cassoni.

**Perché?** Migliorare la precisione nel tiro.



(Esempio)

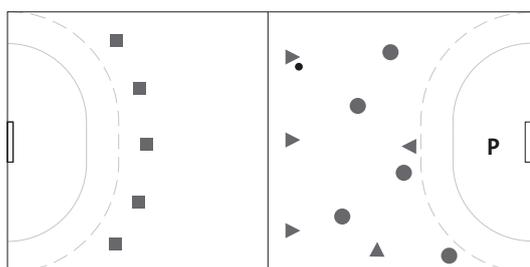
## Tre contro tre

**Cosa?** Gioco di attacco e di difesa.

**Come?** In ogni squadra ci sono tre attaccanti e tre difensori. Questi ultimi devono rimanere nella propria metà campo. Quando il portiere passa la palla ai difensori, questi devono passarla a loro volta agli attaccanti della propria squadra. I difensori della squadra avversaria cercano di intercettare i passaggi. Difesa a uomo.

**Perché?** Esercitare le azioni di attacco.

**Variante:** stesso schema, ma quattro contro quattro. In questo modo possono giocare 18 allievi (due di essi sono in porta).

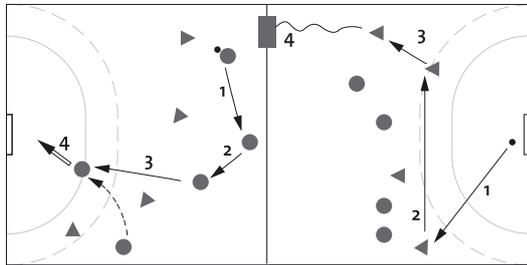


## Pallamano brasiliana

**Cosa?** Gioco con tre squadre.

**Come?** Una squadra gioca in attacco e una in difesa. Se la squadra che gioca in attacco perde la palla, fa un turno di pausa. Al loro posto entra una terza squadra, che deve difendersi dagli attacchi della squadra che precedentemente era in difesa. La squadra che realizza una rete, riceve un altro pallone dal proprio portiere e ha diritto a giocare ancora in attacco.

**Perché?** Fare giocare più squadre. Imparare a difendere la palla.



(Esempio)

## Una palestra, quattro squadre

**Cosa?** Gioco in una metà palestra.

**Come?** Due squadre, composte ognuna di quattro o cinque allievi, giocano in una metà palestra. La squadra A segna una rete (due punti) se lancia la palla nella porta di pallamano, mentre la squadra B realizza un punto se la palla viene appoggiata sulla linea di metà campo.

**Perché?** Fare giocare 18, 20 allievi contemporaneamente.

**Varianti:**

- La squadra A realizza un punto se la palla entra nella porta, mentre la squadra B se appoggia la palla su uno dei due tappetini lungo la linea di metà campo.
- La squadra A realizza un punto se la palla entra nella porta, mentre la squadra B se colpisce il cassone.

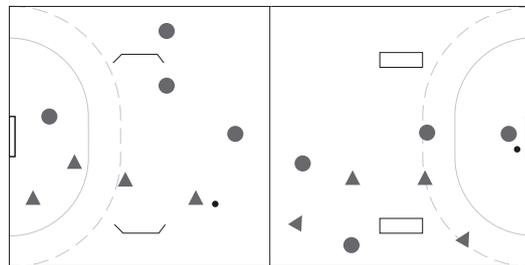
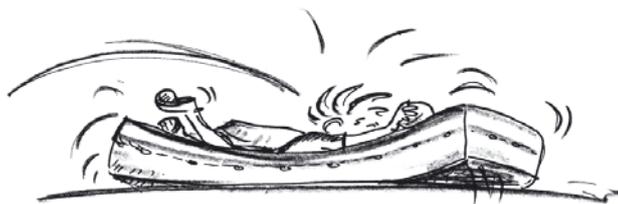
## Palla al tappeto

**Cosa?** Gioco a squadre su due tappetoni.

**Come?** Due squadre. Ogni squadra per realizzare un punto deve appoggiare la palla con le due mani su un tappetone (posto a circa tre metri di distanza dalla parete) della squadra avversaria.

**Perché?** Stimolare l'apparato cardiovascolare, smarcarsi.

**Variante:** il punto conta doppio se viene realizzato con un tiro in tuffo: la palla non deve toccare il tappetone, bensì la parete.



## Pallamano soft

**Cosa?** Semplici forme di gioco con la palla di gomma-piuma.

**Come?** Si gioca quattro contro quattro (o cinque contro cinque). Non si usano le porte di pallamano, bensì quelle di unihockey oppure due cassoni. Non c'è il portiere. Se si gioca con i cassoni, è possibile realizzare la rete colpendo entrambe le superfici del cassone.

**Perché?** Gioco veloce, vincere la paura della palla.

## I trucchetti del mestiere

### ► Quattro contro quattro

Molte palestre sono troppo piccole per giocare sei contro sei, perciò si consiglia di giocare quattro contro quattro. In questo modo il gioco diventa più dinamico ed intenso e i giocatori possono muoversi più liberamente e toccare più volte la palla.

### ► Squadra a due linee

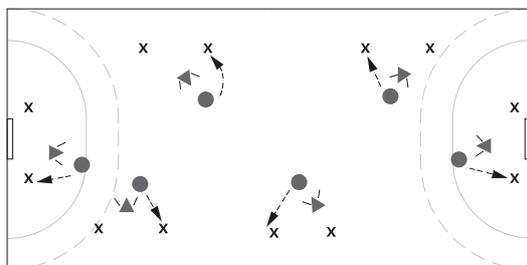
È probabile che in una classe composta di venti allievi sorgano dei problemi di organizzazione del gioco. Si consiglia quindi di suddividere entrambe le squadre in due linee per permettere un cambio veloce (come ad esempio il cambio nelle partite di hockey). Inoltre, contrariamente agli esercizi di tecnica e di tattica, i quali possono essere svolti in gruppi eterogenei, nel gioco è preferibile formare delle squadre omogenee.

### ► Spirito di squadra

Si consiglia di non comporre sempre nuove squadre ad ogni partita, bensì di far giocare gli stessi gruppi per alcune settimane. In questo modo si favorisce la comunicazione e lo spirito di gruppo all'interno della squadra.



# Attaccare con grinta

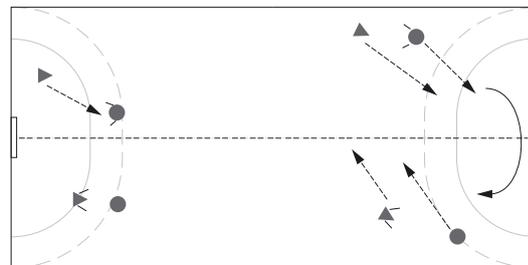


## Gioco offensivo

**Cosa?** Esercizi a due senza palla.

**Come?** Un difensore si posiziona tra due cerchi, posti sul pavimento a circa due metri di distanza l'uno dall'altro. Un attaccante, senza palla e ostacolato dal difensore, cerca di toccare i cerchi con i piedi. Cinque tentativi.

**Perché?** Difendere in modo attivo, aumentare la velocità di gioco.

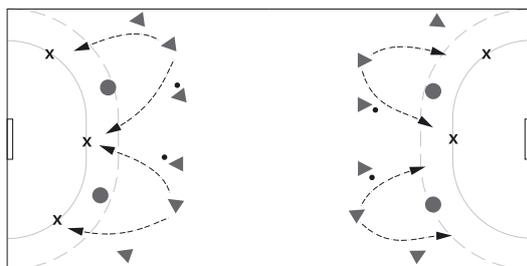


## La molla

**Cosa?** Esercizi a due senza palla.

**Come?** Un attaccante tiene le mani dietro la schiena e corre dal centro del campo in direzione della porta. Un difensore, tenendo le braccia tese, cerca di spingere l'attaccante verso i lati del campo. Poi invertire i ruoli.

**Perché?** Imparare a spingere l'attaccante verso i lati del campo.



## Il duello

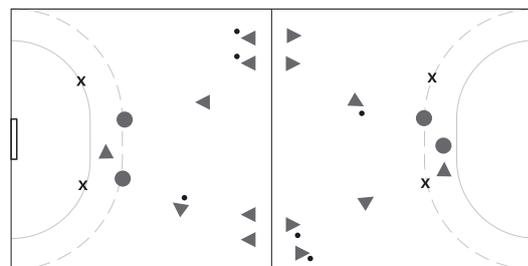
**Cosa?** Gioco 1:1.

**Come?** L'attaccante passa la palla ad un compagno disposto sull'ala o al centro del campo. Subito dopo corre, riceve di nuovo il passaggio e cerca di tirare la palla in porta. Il difensore, che si trova all'altezza della linea dell'area di porta, cerca di spingere l'attaccante verso i lati del campo. Il difensore deve sempre guardare sia la palla, sia l'attaccante. Dopo cinque azioni, invertire i ruoli.

**Perché?** Allenare le situazioni 1 contro 1.

**Varianti:**

- Entrambi gli attaccanti hanno una palla.
- Quattro contro quattro. Difesa a uomo.



## Spegnere gli attaccanti

**Cosa?** Difendere in modo attivo in piccoli gruppi.

**Come?** Tre attaccanti contro due difensori. Un attaccante è vicino alla linea dell'area di porta. Quando un difensore tocca l'attaccante quest'ultimo non può più tirare in porta. I difensori si muovono velocemente, impedendo i passaggi tra gli attaccanti. Una volta messa in rete la palla, i tre attaccanti escono dal campo e l'azione riparte con tre nuovi attaccanti, che nel frattempo si erano già preparati sulla linea di metà campo.

**Perché?** Difesa sulla linea dell'area di porta.

**Variante:** se il gioco inizia dall'area di porta, viene attribuito un punto.

## Difendere è divertente

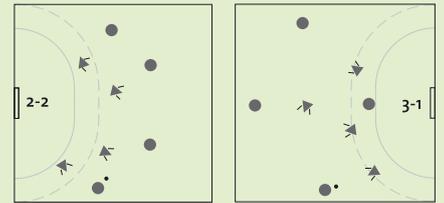
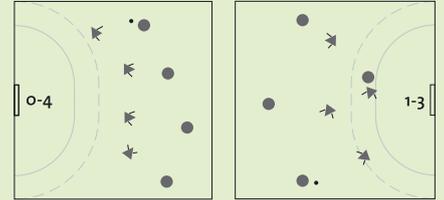
► La difesa può essere più o meno attiva a dipendenza della situazione. Il classico schema di gioco 6:0 (sei difensori sul cerchio) può trasformarsi addirittura nello schema 0:6, dove tutti i difensori propongono un gioco offensivo. Spesso nei tornei scolastici i difensori interpretano un gioco poco offensivo. Tuttavia il gioco è più intrigante se sia la difesa, sia l'attacco propongono un gioco offensivo. Siccome lo scopo dei difensori è quello di entrare il più velocemente possibile in possesso della palla, essi non devono solo reagire, bensì agire, disturbare il gioco avversario e anticipare. Ecco alcuni esempi di difesa offensiva da giocare in gruppi di quattro. In linea di massima, lo schema vale anche per gruppi di cinque o sei giocatori.

**1** 0-4: tutti i difensori sono sulla linea dell'area di porta e non lasciano avanzare gli attaccanti. Gli attaccanti che non sono in possesso della palla sono marcati a uomo, in questo modo l'attaccante in possesso della palla è obbligato a continuare da solo l'azione.

**2** 1-3: come l'esercizio 1, ma con il pivot, il quale è marcato a uomo.

**3** 2-2: le ali vengono marcate a uomo in modo difensivo, mentre i giocatori centrali in modo offensivo. Il gioco si svolge senza il pivot.

**4** 3-1: tre difensori marcano gli attaccanti in modo difensivo, mentre un quarto difensore difende in modo offensivo a centro campo. Si gioca con il pivot.



Tutto ma proprio tutto per la pallamano

**ae**  
alder + eisenhut



# Porta blindata



## La trottola

**Cosa?** Forme di coordinazione con la palla.

**Come?** Due giocatori sono uno accanto all'altro. Uno lancia la palla in alto, corre attorno al compagno e poi ritorna nella posizione iniziale, dove riprenderà la palla.

**Perché?** Spostarsi velocemente e orientarsi.



## Domatore di palloni

**Cosa?** Esercizi per tiri bassi.

**Come?** Da tre a cinque giocatori sono posizionati sulla circonferenza di un cerchio. A turno lanciano la palla verso il centro del cerchio, dove un portiere deve parare con i piedi. Si può giocare anche con un pallone di gommapiuma.

**Perché?** Accelerare il movimento delle gambe, parare i tiri con i piedi.

**Variante:** al centro del cerchio ci sono tre palloni medicinali, che i giocatori cercano di colpire con dei tiri. Il portiere deve evitare che vengano colpiti.



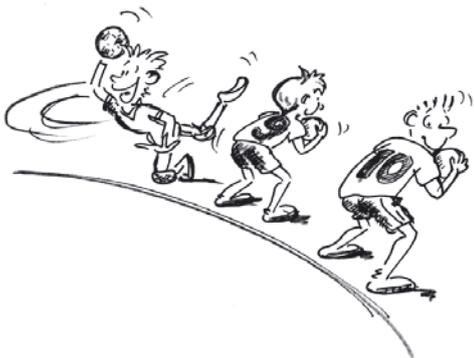
## Tiro a segno

**Cosa?** Esercizi per tiri a mezza altezza.

**Come?** Come l'esercizio precedente, ma i palloni medicinali sono posti sui cassoni. I giocatori lanciano le palle di pallamano cercando di colpire i palloni medicinali e di farli cadere dal cassone. Un portiere cerca invece di intercettarli, parandoli sia con le mani, sia con i piedi.

**Perché?** Rapidi spostamenti laterali. Difendere in modo corretto con le mani e con i piedi.

**Variante:** giocare con palloni di gommapiuma.



## Mille tiri

**Cosa?** Parare palloni tirati da diverse angolazioni.

**Come?** Sette, otto giocatori sono disposti su un cerchio e girano le spalle alla porta, posta al centro del cerchio. Uno dopo l'altro, gli allievi compiono mezzo giro su sé stessi e lanciano i palloni in porta. Per evitare dei vuoti, è opportuno dare loro dei compiti di coordinazione, da svolgere dopo che hanno lanciato la palla.

**Perché?** Spostarsi velocemente, difendere i palloni tirati da una breve distanza.

**Consiglio:** questo esercizio è particolarmente indicato per gli allievi che sanno tirare i palloni con il tiro in tuffo. Tuttavia possono lanciaarli anche con il tiro in doppio appoggio.

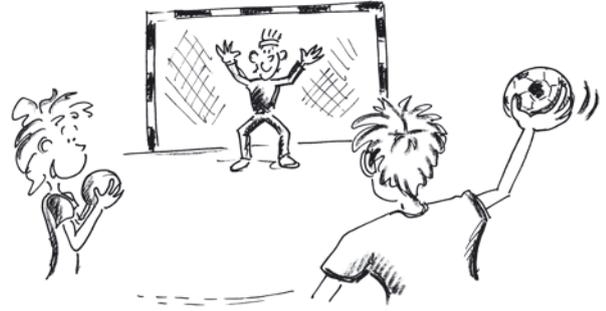
## Tiri in porta

**Cosa?** Esercizio di riscaldamento per il portiere con tutta la classe.

**Come?** I giocatori si dispongono dietro la linea del tiro di rigore, formando due colonne. Ogni giocatore ha un pallone. Uno dopo l'altro, essi tirano i palloni in porta. Quelli della prima batteria mirano l'angolo in alto a destra della porta, mentre quelli della seconda l'angolo sinistro in alto, poi quello in basso a destra e in basso a sinistra.

**Perché?** Acquisire sicurezza nel tiro.

**Consiglio:** affinché il portiere possa approfittare al meglio dell'esercizio, i tiri devono essere precisi. Inoltre i palloni che si fermano vicino al portiere, vanno allontanati per evitare che il portiere si faccia male. Distanza dalla porta: 6, 7 metri. I tiri devono essere precisi al 100% e non potenti al 100%.



## Un po' di tecnica

► Sono molti i libri che spiegano la tecnica del portiere di pallamano. Ecco alcune delle principali indicazioni destinate agli allievi.

### Posizione di base

Il portiere è posizionato circa mezzo metro in avanti rispetto alla linea di porta (più è piccolo, più avanti si posiziona). Le gambe sono leggermente divaricate (larghezza delle anche). Le braccia sono aperte e spinte leggermente in avanti.



### Spostamenti

Il portiere si muove lateralmente da un palo all'altro, spostandosi lungo una semicirconferenza immaginaria e appoggiando sempre in modo saldo il piede sul pavimento. Se si dovesse fissare una corda fra i due pali e il portiere, si dovrebbe formare sempre un triangolo (la corda dovrebbe essere sempre tesa).



### Difesa alta e bassa

I principianti dovrebbero parare la palla con entrambe le mani, ciò che permette di avere una grande superficie di contatto e di controllare la palla con maggiore sicurezza. Se invece i tiri sono bassi, questi devono essere parati con i piedi. La gamba è sempre leggermente piegata e la punta del piede è rivolta verso l'esterno, per evitare spiacevoli slogature all'articolazione della caviglia durante l'appoggio del piede. Questo movimento, per essere automatizzato, va esercitato spesso durante le lezioni di pallamano.



## Volontari in porta!

► La porta di pallamano è relativamente piccola e gli allievi non indossano delle protezioni. I tiri spesso sono veloci e potenti, ma non controllati. Per questi motivi è preferibile svolgere molti esercizi di pallamano senza un portiere (vedi pagina 8). Nella partita, tuttavia, gli allievi giocano con maggiore interesse e motivazione se in porta ci sono i portieri.

### Rafforzare la fiducia

Nell'insegnamento è preferibile che sia l'allievo stesso a scegliere di fare il portiere e in tal caso è opportuno insegnargli la tecnica corretta. Per gli allievi delle scuole medie superiori, si raccomanda di proteggere le parti intime con le apposite protezioni.

### Evitare di esercitare i lanci

In tutte le forme in cui i giocatori allenano il portiere, ognuno deve essere consapevole che si tratta di esercizi specifici per il ruolo di portiere e che si può tirare in porta solo quando il portiere è pronto nella sua posizione di base.

# Orientamento assicurato



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)