



HANDBALL - Il gioco della pallamano

Filosofia del gioco

La pallamano è uno sport di squadra giocato da due squadre maschili o femminili. I giocatori possono maneggiare e lanciare la palla con le mani, ma non devono toccare la palla con i piedi.

Il Fair Play ha un'importanza centrale: la pallamano di base si gioca in un palazzetto dello sport o all'aperto su un campo di 40x20 metri.

Obiettivo del gioco

L'obiettivo del gioco è quello di segnare ed evitare di subire gol. La squadra che segna più gol in un dato periodo di tempo vince la partita. Il gioco si svolge ad una velocità molto alta e il contatto corporeo è permesso e regolamentato.

Chi può giocare?

la pallamano è uno sport di squadra per due squadre di 7 giocatori (sei giocatori di campo e un portiere). Per la pallamano da competizione sono necessari anche due arbitri.

Cosa serve per giocare?

Campo da pallamano al coperto da 40x20 metri con pavimentazione in legno o PVC. Il campo ha due aree di porta da 6m e due porte (W.3m H.2m).

La palla

Gli uomini giocano con la palla misura 3, le donne con la palla misura 2, ma diverse categorie di età possono utilizzare diverse taglie (esistono anche palle misura 1 e 0).

Abbigliamento

I giocatori hanno bisogno di un abbigliamento sportivo adeguato per la pallamano. Sono richiesti pantaloncini, magliette e scarpe sportive.

Durata del gioco

Una partita di pallamano si gioca 2 tempi di 30 minuti ciascuno, ma questo - proprio come la dimensione della palla - può variare a seconda delle esigenze delle diverse categorie di età.

A.S.D. P.S. ESPERANTO FONDI

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
E DI PROMOZIONE SOCIALE
"ESPERANTO FONDI"

Via Madonna delle Grazie N°191 - Fondi (LT)
C.F. 02843670593

Varianti alla pallamano

Esistono altre varianti del gioco, come il **Minihandball**, **Beach Handball** o **Wheelchair Handball**, sono tutte basate sulle regole fondamentali del gioco della pallamano, anche se sia le strutture che le regole devono essere adattate alle esigenze di ogni singolo sport.

Programma del corso

Cenni storici della pallamano

Dati sulla diffusione della pallamano

Cenni sulle principali regole di gioco della pallamano

Età evolutiva: 6 – 10

Età evolutiva: 10 - 14

Età evolutiva: 14 - 18

Proposte operative Avviamento: dal gioco propedeutico al gioco codificato

Sviluppo delle condotte motorie di base (correre, saltare, lanciare, rotolarsi, ...)

Proposte in forma ludiche (piccoli giochi, staffette, circuiti, ...)

Gioco semplice non orientato

Gioco dei passaggi

Gioco complesso orientato

Gioco orientato

Gioco con area e porta senza portiere

Giochi per l'acquisizione delle abilità specifiche

Esercitazioni per la presa

Esercitazioni per il palleggio

Esercitazioni per il tiro

Esercitazioni per il passaggio

Sviluppo del gioco

1 contro 1

2 contro 1

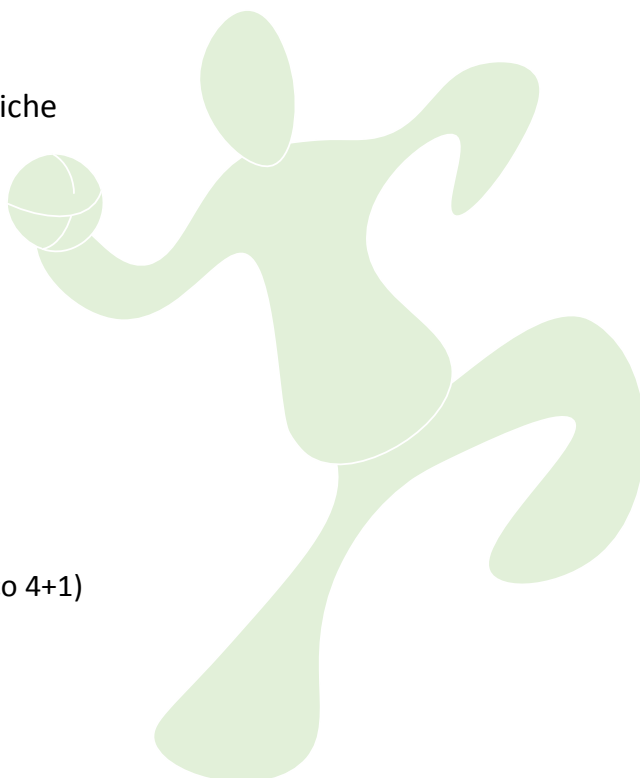
2 contro 2

3 contro 2

Gioco con 4 giocatori + 1 portiere (Gioco 4+1)

Gioco con 5 giocatori + 1 (Gioco 5+1)

Gioco con 6 giocatori + 1 (Gioco 6+1)



Come si gioca?	Consentito	Non consentito	Conseguenze
In attacco (con la palla)	Lanciare e prendere la palla con le mani e le braccia	Bloccare o calciare la palla con i piedi	Regola infrazione di piede. Perdita del possesso palla
	Passare la palla ad un compagno di squadra	Tenere la palla per più di 3 secondi	Regola infrazione dei 3 secondi. Perdita di possesso palla
	Effettuare un massimo di 3 passi con la palla	Fare più di 3 passi con la palla	Regola infrazione di passi. Perdita di possesso palla
	Palleggiare con una mano la palla per poi trattenerla	Palleggiare con una mano la palla, trattenerla e poi nuovamente palleggiare	Regola infrazione di doppia. Perdita di possesso palla
	Giocare con la palla fuori dell'area di porta	Entrare con la palla nell'area di porta	Regola infrazione di invasione. Rimessa del portiere
	Toccare la palla in aria sopra l'area del portiere	Toccare la palla nell'area del portiere	Regola infrazione di invasione. Rimessa del portiere
	Appoggiare la palla sul campo quando l'arbitro decide la perdita di possesso palla.	Lanciare o spingere la palla dopo che l'arbitro ha deciso la perdita del possesso palla.	Regola infrazione antisportiva. Sospensione 2 minuti
In difesa (senza la palla)	Usa le mani per bloccare la palla, con i palmi aperti per togliere la palla dall'avversario.	Tirare o colpire la palla dalle mani di un avversario	Regola infrazione di fallo. Perdita di possesso palla. tiro libero / tiro di rigore
	Assumere il contatto corporeo con un avversario (in posizione faccia a faccia) per contrastare il movimento dell'avversario.	Trattenere (corpo o maglia) o spingere, o saltare su un avversario.	Regola infrazione di fallo. Tiro libero / rigore a 7m e se il fallo è diretto all'avversario e non alla palla. Punizione progressiva: Avvertimento (una volta) e o ammonizione e o sospensione 2
	Fair Play	Mettere in pericolo l'avversario	Regola infrazione gioco pericoloso. Sospensione 2 minuti o squalifica (cartellino rosso)
	Stare fuori dell'area di porta	Usare l'area di porta come posizione di base per difendere	Regola infrazione di invasione. Rigore di 7 metri
	Usare una distanza di almeno 3 metri dal tiro libero	Interferire con l'esecuzione di un tiro libero	Regola infrazione di interdizione. Punizione progressiva: Avvertimento (una volta) e o ammonizione e o sospensione 2 minuti
Portiere	Toccare la palla con qualsiasi parte del suo corpo all'interno dell'area di porta.	Porta la palla all'esterno dell'area di porta	Regola infrazione di fallo. Perdita di possesso palla. tiro libero
	Lasciare l'area di porta senza palla e giocare come giocatore in campo.	Lasciare l'area di porta con la palla	Regola infrazione di fallo. Perdita di possesso palla. tiro libero
		Mettere in pericolo l'avversario durante l'esecuzione di un salvataggio	Regola infrazione di interdizione. Punizione progressiva: Avvertimento (una volta) e o ammonizione e o sospensione 2 minuti
Rispetta il Fair Play! Gli elementi di punizione progressiva son: Avvertimento a voce (una volta) Cartellino giallo (avvertimento) / sospensione 2 minuti / Cartellino rosso (squalificazioni per il resto del gioco) / Cartellino Blu (squalifica di una giornata o più in base alle dichiarazioni dell'arbitro nei documenti della partita)			

La partecipazione a questo corso sarà della durata di 8 ore o diversamente richiesto dall'organizzazione e prevede il rilascio di un attestato di partecipazione (se fatta richiesta) da parte dell'Ente Nazionale di Promozione Sportiva Italiano (E.N.S.I.) riconosciuto dal C.O.N.I. Nazionale. La partecipazione prepara all'esame al corso di allenatori di 1° livello (64 ore) della Federazione Italiana Giuoco Handball (F.I.G.H.) e motiva all'avviamento della pallamano nella scuola e in tutte le aree con difficoltà a partecipare alle iniziative della F.I.G.H.

Il corso di aggiornamento della F.I.G.H. è di 16 ore per diventare "Istruttore scolastico di Pallamano". Questo titolo consentirebbe di essere iscritti a referto nei campionati promozionali (under 9, 11) e nel campionato under 13 e 15 sia femminile che maschile.

Massimo Dovere

firma

Aosta 10/01/2020

data

A.S.D. P.S. ESPERANTO FONDI

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
E DI PROMOZIONE SOCIALE
"ESPERANTO FONDI"

Via Madonna delle Grazie N°191 - Fondi (LT)
C.F. 02843670593