

08 | 2012

Tema del mese – Sommario

Prima del fischio d'inizio	2
L'ABC della pallamano	3
Il portiere: un giocatore a parte	4
Consigli tecnici	5
Esercizi:	
• Palleggiare	6
• Passare e prendere	7
• Tirare	8
• Giocare	10
Gioco: Pallamano soft	12
Lezioni	14
Informazioni	17

Categorie

- Età: 11-15 anni
- Livello scolastico: scuola media livello I
- Principianti, avanzati
- Acquisire, applicare



Pallamano

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 «Schulhandball» 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD

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](#). ■

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 parte 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.

L'ABC della pallamano

Di seguito spieghiamo le basi e le regole più importanti della pallamano da insegnare a scuola.

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.

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.

Doppia: dopo aver palleggiato, il giocatore deve passare la palla al compagno, oppure tirarla in porta. Non è permesso ricominciare a palleggiare.

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!

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.

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.

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.

Rimessa in gioco: si esegue sulla linea laterale all'inizio della partita, del secondo tempo e dopo una rete. Un piede del giocatore deve essere posato sulla linea laterale. Ogni squadra resta nel suo campo fino al termine del passaggio.

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, che 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.

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, che deve essere tirato appoggiando almeno un piede a terra senza calpestare la linea di tiro dai sette metri.

Trattenuta: la palla può essere trattenuta per al massimo tre secondi. A scuola, questa regola non è molto importante.

Regole semplici per la scuola

Campo da gioco: rimessa con o senza regole del calcio d'angolo.

Area di porta: l'area di porta deve essere occupata dal portiere.

Dimensioni delle palle: per facilitare i passaggi e i tiri, il pallone deve essere adatto all'età degli allievi. Una palla troppo grande che non può essere presa con una mano non aiuta a progredire. Preferire una palla moderatamente gonfia.

Rimessa: la partita non inizia mai al centro del campo ma con una rimessa del portiere.

Passi e trattenuta: regole dei tre passi e dei tre secondi.

Doppia regola: commette fallo chi inizia a palleggiare per la seconda volta.

Contatti fisici: a scuola, la pallamano si gioca senza contatti fisici. Chi cerca di fermare l'avversario viene ammonito e, se recidivo, verrà sostituito da un altro giocatore. Al gioco possono partecipare sia ragazzi che ragazze.

Il portiere: un giocatore a parte

Il portiere è un giocatore speciale. Senza di lui, il gioco non potrebbe funzionare. Ma a scuola questa figura è davvero indispensabile? Qualche spiegazione per gli insegnanti.

Mentre fra i bambini è facile trovare dei candidati per difendere la porta, fra i più grandi la ricerca diventa più difficile. Senza contare che le ragazze raramente si offrono volontarie. I giocatori che si mettono a disposizione devono beneficiare di un allenamento che permette di acquisire capacità motorie specifiche al compito da svolgere.

Da un punto di vista metodologico, l'insegnante può scegliere sia di allestire delle postazioni riservate ai portieri, sia di integrare l'allenamento dei portieri in alcune sequenze di tiri in porta. Prima di tirare in porta, i giocatori devono sempre aspettare che il portiere sia pronto e concentrato.

Bersagli diversi

Per gli esercizi di tiro, il problema può essere risolto sostituendo il portiere con diversi bersagli. I giocatori più forti possono così tirare con forza senza rischiare di far male ad un compagno. Di seguito qualche proposta per sostituire il portiere:

- collocare un cassone nella porta. Si segna una rete se la palla passa fra la traversa e il cassone
- appendere dei nastri di diversi colori (valori) all'interno della porta
- disporre due palloni medicinali nei due angoli inferiori oppure un pallone medicinale sul cassone. Si segna una rete se il pallone cade a terra
- suddividere la porta in varie parti con delle corde e attribuire dei punti ad ogni zona
- collocare due coni a terra negli angoli inferiori e infilarne altri due nella parte alta della rete
- se c'è un portiere tirare eseguendo dapprima un rimbalzo a terra o con la mano «debole».

A turno

Nella forma finale la figura del portiere è indispensabile. Gli allievi sono molto più motivati se l'obiettivo è di battere un compagno e non di evitare un cassone collocato al centro della porta. A scuola, vista la breve distanza che separa la zona della porta, si consiglia di limitare la panoplia di tiri. In questo modo i portieri sono meno timorosi e ogni allievo può calarsi in questo ruolo.

Allenamento per il portiere

→ [Consigli tecnici e esercizi](#)

Consigli tecnici

Le tecniche di tiro nella pallamano sono numerose e alcune davvero molto spettacolari. Questo aiuto descrive lo svolgimento di tre tiri elementari.

Tiro in appoggio con 3 passi

- Sequenza di passi per destrimani si, de, si con ritmo di passi lungo, corto, lungo.
- Durante la sequenza di passi ruotare la parte superiore del corpo, portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Gomito all'altezza delle orecchie, mano posizionata dietro la palla.
- Lanciare durante la fase di bloccaggio del terzo passo (v. foto).



Tiro in elevazione

- Destrimani: bloccare la corsa e slancio con la gamba di salto sinistra.
- Sollevare la gamba di slancio destra.
- In aria, ruotare la parte superiore del corpo, spalla di lancio e palla all'indietro.
- Lanciare la palla aprendo di scatto la parte superiore del corpo (v. foto).



Tiro in appoggio sopra la gamba non dominante

- Sequenza di passi per destrimani si, de, si con ritmo di passi lungo, corto.
- Al secondo passo ruotare la parte superiore del corpo e portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Lanciare quando si posa il piede destro per terra (v. foto).



Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband, pagg. 29, 37 e 53.

Esercizi: Palleggiare

Palleggiare è un'azione fondamentale per avvicinarsi alla porta. I giocatori non possono effettuare più di tre passi con il pallone fra le mani. Questi tre esercizi si basano su questo movimento e su una buona difesa del pallone.

Rubapalle

I giocatori palleggiano ognuno per conto proprio in una zona delimitata (ad es. area di porta o area di 9 m, a seconda del numero di partecipanti). Due o tre giocatori senza palla cercano di sottrarne una. Se ci riescono il giocatore che se l'è fatta rubare diventa cacciatore. Durante il gioco, l'allenatore fischia a distanze irregolari. Il fischio significa lasciare la palla per terra correre verso un altro pallone e ricominciare a palleggiare dall'altra parte del campo. Continuare a giocare.

Varianti:

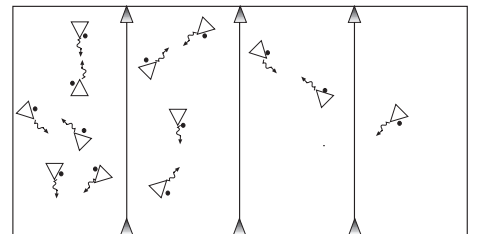
- assegnare dei compiti durante il palleggio (ad es. palleggiare una volta con la mano sinistra e una volta con la destra; dopo tre palleggi palleggiare fra le gambe, ecc.)
- al fischio, invece di appoggiare la palla a terra lanciarla in alto.



Promozione-retrocessione

Ogni allievo palleggia una palla. Tutti iniziano nel campo numero 2 e cercano di togliere la palla agli altri. Chi perde la palla deve andare nel campo numero 3. In caso di vittoria si è promossi e si passa nel campo numero 1. Perdere significa retrocedere di un campo o rimanere nel campo numero 4. Vincere vuol dire «salire» di un campo o rimanere nel campo numero 1. Chi rimane/si trova nel campo numero 1?

Materiale: palloni da pallamano, ev. conici di demarcazione



La ditta di trasporti

Il primo bambino deve trasportare la palla da un cerchio fino al prossimo e lasciarla lì. Corre indietro, «batte il 5» al compagno per farlo partire. Il secondo bambino porterà la palla nel prossimo cerchio e via di seguito. Se la palla si trova nell'ultimo cerchio bisogna trasportarla nel penultimo, ecc., fino a quando la palla sarà nuovamente nel primo cerchio.

Più difficile:

- con la mano «debole».

Materiale: conici, paletti, cerchi



Descrizione dei simboli

△ Attaccante	▲ Coni	← Tiro
△ Attaccante con palla	▬ Cassone	▶ Paletto
○ Difensore	▬ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	▣ Carrello dei palloni

Esercizi: Passare e prendere

I passaggi sono alla base del gioco! Ma è necessario che i giocatori sappiano lanciare la palla, smarcarsi e recuperare la palla. Gli esercizi seguenti sono adatti per esercitare questi aspetti.

Palla al re

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.

Varianti:

- il pallone lanciato al re deve prima toccare per terra (passaggio a terra)
- con o senza palleggi
- regola del contatto: se un avversario tocca il giocatore in possesso della palla, quest'ultimo non potrà passare la palla al re.

Materiale: pallone di pallamano, panchine



A colpi di testa

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.

Più difficile:

- il giocatore B lancia la palla con un colpo di testa ad un terzo compagno.

Attenzione: se possibile giocare con una palla di gommapiuma o una softball.

Materiale: palloni di pallamano, ev. softball



Palla assassina

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.

Variante:

- idem con una Swissball o una softball.

Più facile:

- tre passi autorizzati con la palla in mano.

Materiale: palloni da pallamano, ev. Swissball o softball



Passaggi in coppia

Due giocatori sono uno di fronte all'altro, ad una distanza di circa 4-5 metri.

- A passa la palla a B, con un rimbalzo a terra, B la lancia direttamente ad A.
- Come l'esercizio 1, ma alternando un primo passaggio diretto a un rimbalzo.
- A e B si passano contemporaneamente una palla con le mani e una con i piedi.
- Come l'esercizio 3, ma i passaggi vengono eseguiti prima con la mano destra e poi con quella sinistra.
- A lancia la palla in alto. Nel frattempo riceve una seconda palla da B, che la ripassa subito. Poi riprende la palla che aveva lanciato in alto. Svolgere l'esercizio il più a lungo possibile. Più difficile: A e B hanno entrambi una palla che lanciano in alto e si passano una terza palla.
- Giocare in coppia con tre palloni. Prendere la palla con due mani e rilanciarla con una mano (tecnica di pallamano). Più difficile: prendere le palle con le due mani e rilanciarle con una mano sola (tecnica della pallamano).



Esercizi: Tirare

Segnare una rete è il sogno di ogni bambino. Questi esercizi offrono una moltitudine di situazioni per realizzarlo. Per evitare incidenti, si consiglia di eseguire dei tiri precisi ma non potenti.

Corsa col carrello

Due squadre giocano una contro l'altra. La squadra A si sparpaglia nel campo da gioco, mentre la B rimane fuori dietro la linea di partenza. I giocatori della squadra B iniziano uno dopo l'altro a spingere in diagonale il carrello con le palle attraverso il campo da gioco sino alla linea del traguardo, cercando di evitare che altre palle vi entrino. Un giocatore della squadra A rimette sempre in gioco una nuova palla quando i compagni riescono a farne entrare una nel carrello. I giocatori della squadra A possono fare al massimo un passo con la palla in mano. I passaggi sono autorizzati. Il gioco termina quando tutti i giocatori del gruppo B hanno spinto una volta il carrello. In seguito si cambia. Quale squadra si ritrova con il maggior numero di palle nel carrello?

Varianti:

- usare diverse palle (pallamano, pallavolo, tennis, softball)
- compito supplementare per i giocatori inattivi della squadra B
- definire una durata (ad es. max. 30 secondi).

Materiale: palloni da pallamano, carrello, palloni da pallavolo, tennis, calcio, softball



Palla al cassone

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?

Variante:

- due cassoni per squadra.

Più facile:

- idem ma senza smontare il cassone.

Più difficile:

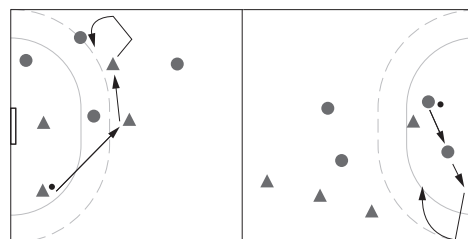
- sono autorizzati solo i tiri a terra
- sono autorizzati solo i tiri diretti (senza contatto al suolo).

Materiale: palloni di pallamano, cassoni



Palla al muro

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.



Descrizione dei simboli

- , ▲ = giocatori
- = palla
- = traiettoria della palla
- = direzione del gioco
- = tiro in porta
- ↪ = giocatore che palleggia

Lanci dalle panchine

Formare due gruppi, ognuno dei quali prende una panchina e la dispone davanti alla parete frontale. Entrambi i gruppi si posizionano su una linea da dove lanciano le palle contro gli oggetti disposti sulla panchina. Quale dei due gruppi riesce per primo a far cadere tutti gli oggetti dalla sua panchina?

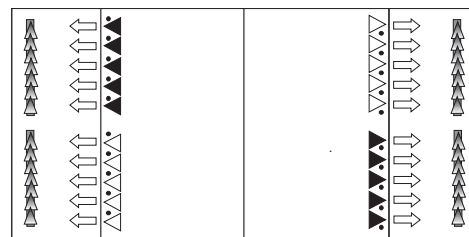
Più facile:

- ridurre la distanza.

Più difficile:

- aumentare la distanza, tirare con la mano più debole.

Materiale: palloni da pallamano, panchine o cassoni, coni, clavette o palloni medicinali



Colpire i birilli

In coppia. Un allievo ha due clavette da colpire con la palla. L'attaccante deve cercare di colpire le clavette (o coni/palloni medicinali). Distanza fra le clavette almeno un metro, oppure lasciarla decidere a ogni coppia.

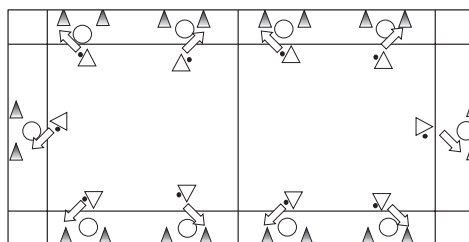
Più facile:

- è permesso difendere solo con le gambe.

Più difficile:

- lanciare in modo alternato (destra e sinistra).

Materiale: palloni di pallamano, clavette (o coni, palloni medicinali)



Palla-birillo

Formare delle coppie. Il gruppo A cerca di rovesciare la clavetta o il cono del gruppo B senza entrare in zona rete. Il gruppo B cerca di impedire che gli avversari raggiungano il loro obiettivo. Allestire 6 campi, 3 in ogni metà campo.

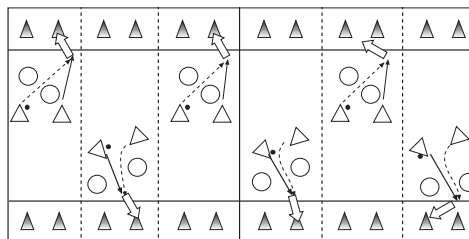
Più facile:

- ridurre le dimensioni della zona rete.

Più difficile:

- il tiro è valido solo dopo un doppio passaggio nel campo avversario.

Materiale: palloni da pallamano, clavette (o coni, palloni medicinali), oggetti per fare demarcazioni per terra (nastri, corde per saltare)



Raccolta punti

Ogni allievo lancia il maggior numero di volte la palla da tutte le posizioni nella stessa rete. Ogni tiro riuscito equivale a dei punti: si/de in alto 2 punti; in alto al centro/sin, di lato/de-di lato 1 punto. Se il giocatore riesce a tirare dalle posizioni esterne a sinistra o a destra i punti ottenuti possono essere moltiplicati per due. Chi ottiene il punteggio più alto?

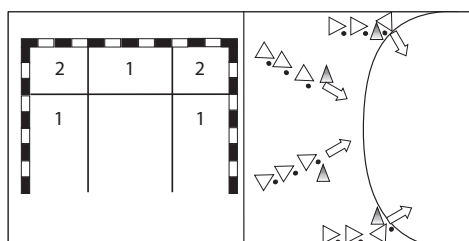
Più facile:

- ogni tiro in porta equivale a un punto; nella zona esterna vale doppio.

Più difficile:

- tirare solo mentre si salta.

Materiale: palloni da pallamano, reti di pallamano o tappetoni con zone di lancio, corde o nastro adesivo colorato, coni



Descrizione dei simboli

△ Attaccante	△ Coni	← Tiro
△ Attaccante con palla	▬ Cassone	◀ Paletto
○ Difensore	▬ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	▬ Carrello dei palloni

Esercizi: Giocare

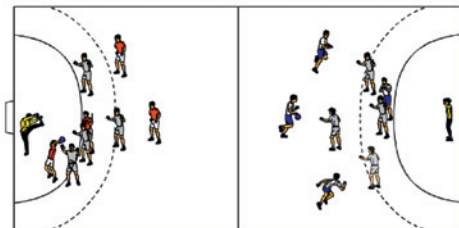
Esistono numerose forme di gioco stimolanti nella pallamano. I sei esempi proposti riducono al massimo i tempi morti e spingono ogni giocatore a muoversi in continuazione.

In porta

Due squadre giocano un 4:4 con una sola porta. Dopo una rete la palla va alla squadra in attacco.

Varianti:

- attacco in superiorità numerica (4:3)
- sotto forma di gara: cambio dopo cinque attacchi. Chi segna più reti?
- inversione dei ruoli quando la squadra in difesa non subisce reti in tre azioni consecutive
- torneo: quattro squadre, partite di 5-10 minuti, semifinali, finale e piccola finale.



Cinque squadre e una porta

Formare cinque squadre di un minimo di tre giocatori. Dimezzare la superficie della porta. La squadra A è a riposo. La squadra B attacca la squadra C sul lato sinistro della zona della porta, poi tocca alla squadra D contro la squadra E sul lato destro. Le squadre sono sostituite dopo ogni azione. Duelli seguenti: A contro B, C contro D, E a riposo, ecc. Quale squadra riesce a segnare il maggior numero di reti?

Variante:

- la squadra che subisce una rete resta in difesa sul lato in cui si trova; quella che ha segnato cambia lato e esegue subito un nuovo attacco.

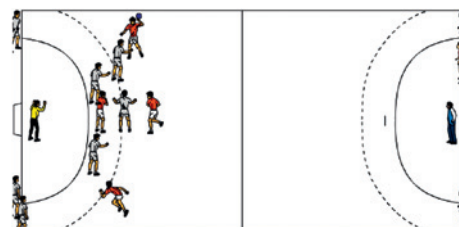


Con due porte

Due squadre ognuna di 4 giocatori più un portiere giocano una contro l'altra su tutto il campo da gioco. Dopo ogni rete non c'è la rimessa al centro della palestra ma è il portiere a rimettere subito in gioco la palla. Le zone di cambio non si trovano lateralmente oltre il margine del campo, bensì dietro la porta agli angoli.

Varianti:

- adattare il numero di giocatori alle dimensioni della palestra. Non più di quattro giocatori per squadra
- le reti segnate in contrattacco valgono doppio



Ogni tiro conta

Due squadre (quattro giocatori e un portiere per squadra) si affrontano su un campo regolamentare. Quando il portiere esegue una parata, questa conta come una rete segnata dalla sua squadra.

Variante:

- alla fine della partita, le reti segnate sono moltiplicate con le parate effettuate dal portiere.

Esempio: risultato finale 6:8

squadra A: 6 reti × 4 parate = 24 punti;

squadra B: 8 reti × 2 parate = 16 punti.

Il risultato finale è quindi di 24:16.

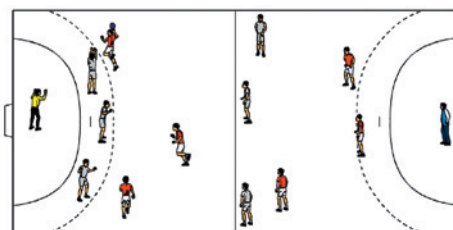


2 × 3:3

Ogni gruppo è composto di un portiere e di sei giocatori di campo, sparpagliati in modo tale che su ogni metà campo si trovino tre attaccanti e tre difensori. I giocatori di campo giocano la palla al di sopra della linea centrale senza però uscire dalla loro zona, ciò che ogni volta dà vita ad un 3:3 su una metà campo. Dopo una conclusione a rete, il portiere rimette la palla in gioco passandola ad un giocatore presente nella propria metà campo. Sostituire regolarmente i giocatori e utilizzarli anche su entrambe le metà campo.

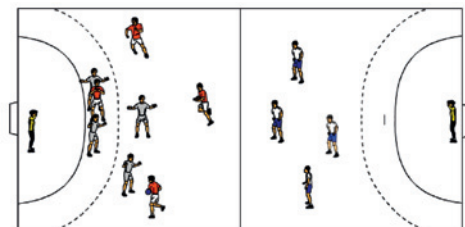
Variante:

- a seconda delle dimensioni del campo e del livello dei partecipanti si può optare anche per un 2 × 4:4.



Forma brasiliana

Nelle varianti brasiliane, tre squadre giocando ininterrottamente le une contro le altre. Dimensioni delle squadre: 3-4 giocatori. Posizione di partenza. Una squadra vicino all'area di porta e un'altra sulla linea centrale. Quest'ultima inizia ad attaccare con la palla verso una porta. Se riesce a segnare una rete, ottiene un punto e passa alla difesa di questa porta. La squadra che prima della rete si trovava in difesa riceve la palla dal portiere e inizia subito ad attaccare in direzione dell'altra porta, difesa dalla terza squadra. Quale squadra riesce a segnare il maggior numero di reti dopo un certo numero di attacchi o dopo 5-10 minuti di gioco?



Gioco: Pallamano soft

Numerose società e scuole propongono una forma semplice della pallamano, che raccoglie molto successo. Si basa sullo «Streethandball» praticato nei paesi scandinavi. A seconda della società e della regione questo gioco viene chiamato in modi diversi: «The Game», «Das Spiel» o «Schlumpfball».

Lo scopo di questo gioco è che il maggior numero di allievi possano imparare e sperimentare un genere di pallamano che prevede numerose reti, ciò che aumenta in modo considerevole la possibilità di centrare la porta. Si gioca con una softball e con reti da unihockey e una linea/zona predefinita funge da «cerchio», in cui solo il portiere volante può entrare.

Regole

- Massimo 3 passi.
- I palleggi non sono autorizzati.
- Pochi contatti fisici.
- Si tira solo dalla linea centrale (vista la presenza di un portiere volante).

Numero di giocatori

A dipendenza della dimensione del campo, 2 contro 2, massimo 3 contro 3. Il numero di giocatori di ogni squadra non deve necessariamente essere identico (situazioni di superiorità numerica).

Portiere

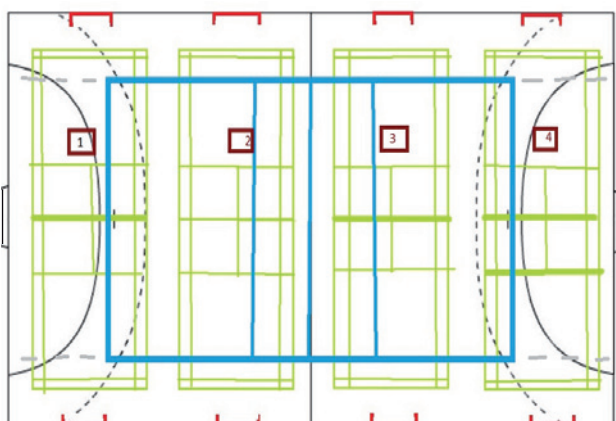
Si gioca secondo il principio del «portiere volante» che può partecipare all'attacco. Non appena si perde la palla o c'è un tiro in porta la squadra in attacco passa in difesa e la persona che si posiziona per prima dietro diventa il portiere. Con un portiere volante la squadra in attacco gioca in sovrannumero. Non bisogna mai obbligare qualcuno ad andare in porta se non desidera farlo.

Età

Non appena si è in grado di correre. Anche i giocatori di Lega nazionale apprezzano questo gioco!

Campo da gioco

- Orizzontale in una palestra (piccola).
- Spesso il campo da badminton può essere utilizzato come linea laterale/campo da gioco (= 4 campi).
- Come cerchio/zona si può usare la linea da pallavolo che può essere allungata sui campi 1 e 4 con del nastro adesivo.



Materiale

Il pallone va tenuto comodamente in mano. Una softball facilita il compito e riduce gli eventuali timori dei portieri. Se il gioco si svolge con un pallone da pallamano normale, si consiglia di sgonfiarlo un po'.



Streethandball: questo pallone non dispone di una camera d'aria, ciò che riduce considerevolmente la sua capacità di rimbalzo. Una caratteristica che offre invece un'eccellente presa.



Palla di gommapiuma: questa palla può essere tenuta in mano con facilità e offre maggior maneggevolezza.

Porta

Si gioca di preferenza con delle reti da unihockey. Visto e considerato che la palla è morbida e leggera in questo modo la rete della porta non subisce danni.

Altri tipi di porta: tappetini, cassoni, disegnare una porta sulla parete con un gesso (misure: altezza: 115; larghezza: 160, spessore: 65 cm).

Organizzazione (esempi)

- Classe con 24 allievi: 8 squadre di tre giocatori, ogni squadra gioca contro un'altra (1 squadra deve sempre rimanere in campo, tutte le altre cambiano campo in senso orario) oppure optare per un torneo di lega (chi vince a sinistra, chi perde a destra).
- Classe con 22 allievi: 6 squadre di tre giocatori, 2 squadre con 2 bravi giocatori e che giocano in inferiorità numerica.
- Classe con 18 allievi: 6 squadre di tre giocatori (ampliare il campo da gioco).

Arbitri

Non sono necessari. Gli allievi si sanno arbitrare da soli. L'insegnante naturalmente osserva e dà consigli!

Di preferenza

Se la palestra lo permette, definire 4 piccoli campi da gioco e formare delle piccole squadre!

Pallamano nel cortile!

Si necessita del materiale seguente: una parete (muro dell'edificio, porta di un garage, ecc.), una palla, un gesso per disegnare la porta e il cerchio.

Si gioca seguendo le regole della versione di strada della pallacanestro. Due squadre si affrontano con una sola porta. Chi riesce a segnare rimane all'attacco, altrimenti si cambia.

Lezioni

Tiro in appoggio

Il tiro in appoggio è la prima tecnica da acquisire e poi da applicare nel gioco. In questa lezione l'accento è posto anche sulla sequenza di passi e sull'appoggio della gamba al momento di effettuare il tiro.

Condizioni quadro

Durata: 45 minuti

Livello scolastico: dalla prima alla quarta media

Età: 11-15 anni

Principianti

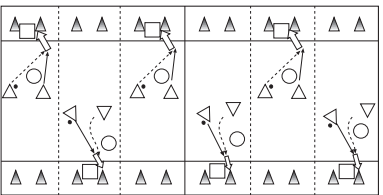
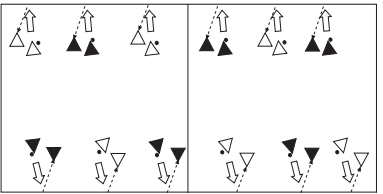
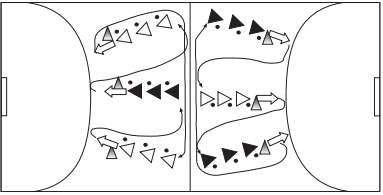
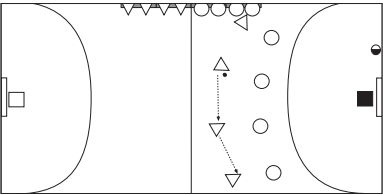
Acquisire, applicare

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere gli aspetti più importanti del tiro in appoggio.
- Mettere in pratica durante il gioco gli aspetti più importanti del tiro in appoggio nella sua forma di base.

Indicazioni tecniche – Tiro in appoggio con tre passi

- Sequenza di passi per destrimani si, de, si con ritmo di passi lungo, corto, lungo.
- Durante la sequenza di passi ruotare la parte superiore del corpo, portare all'indietro la spalla del braccio di lancio e la palla.
- Gomito all'altezza delle orecchie, mano posizionata dietro la palla.
- Lanciare durante la fase di arresto del terzo passo (v. foto).

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Colpire i coni Si gioca su sei campi 2:2. La squadra A cerca di colpire due coni della squadra B. Si gioca secondo le regole conosciute della pallamano. La squadra B cerca di fare lo stesso dall'altra parte. Si gioca con un difensore e un portiere.		6 palloni di pallamano, 4 nastri colorati, 24 cono o clavette, oggetti per demarcare (nastri, corde) per la zona della porta e le linee laterali.
Parte principale	8' Tiro in appoggio contro la parete Formare delle coppie. Il primo allievo lancia la palla contro la parete dopo aver effettuato tre passi, il secondo cerca di riprendere la palla. Più facile: ridurre la distanza. Più difficile: tirare con la mano debole.		Una palla per coppia
	7' Tiro in appoggio contro la porta Prendere una rincorsa di uno, due o tre passi e lanciare in porta con un tiro in appoggio contro la porta. Tre postazioni in ogni metà campo. Più facile: tiro in appoggio da fermi. Più difficile: tiro in appoggio sopra la gamba «debole» (v. «Consigli tecnici», pagina 5).		2 porte di pallamano o dei tappetoni, per ogni lanciatore una palla, sei cono per segnalare il punto di partenza.
Ritorno alla calma	20' Partita di pallamano 4+1 Si gioca un piccolo torneo con 4 squadre. Pianificazione del primo tempo: • squadra A contro squadra B • squadra C contro squadra D Pianificazione del secondo tempo: • squadra sconfitta nella partita A/B contro la squadra sconfitta nella partita C/D • squadra vincitrice nella partita A/B contro la squadra vincitrice della partita C/D Le reti segnate con tiri in appoggio contano doppio.		1 pallone di pallamano, 1 fischietto, 4 nastri colorati

Descrizione dei simboli

- | | | |
|------------------------|------------|------------------------|
| △ Attaccante | ▲ Coni | ↖ Tiro |
| △ Attaccante con palla | ▬ Cassone | ↗ Paletto |
| ○ Difensore | ▬ Tappeto | ○ Cerchio |
| ■ Portiere | ▬ Panchina | ▣ Carrello dei palloni |

Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband. pagg. 28-29.

Tiro in elevazione

Non è sempre facile riuscire a superare la difesa per sfidare il portiere. Il tiro in elevazione, esercitato in questa lezione, aggiunge una terza dimensione al gioco degli attaccanti e offre una nuova prospettiva.

Condizioni quadro

Durata: 45 minuti

Livello scolastico: dalla prima alla quarta media

Età: 11-15 anni

Principianti e avanzati

Acquisire, applicare

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere la tecnica del tiro in elevazione.
- Mettere in pratica la forma globale del tiro in elevazione durante una partita.

Indicazioni tecniche – Tiro in elevazione

- Destrimani: bloccare la corsa e slancio con la gamba di salto sinistra.
- Sollevare la gamba di slancio destra.
- In aria, ruotare la parte superiore del corpo, spalla di lancio e palla all'indietro.
- Lanciare la palla aprendo di scatto la parte superiore del corpo (v. foto).

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Palla-panchina Formare sei squadre (A-F). Due squadre giocano una contro l'altra. Si ottiene un punto quando il re in piedi su una panchina rovesciata riesce a prendere la palla senza cadere. L'allievo che ha fatto il passaggio che ha permesso di segnare un punto diventa il nuovo re. Si gioca secondo le regole della pallamano.		4 panchine o parti superiori di cassoni, 2 palloni di pallamano, 4 fischietti
Parte principale	10' Percorso di tiri in elevazione Dopo un doppio passaggio, salire sulla panchina, palleggiare prima di scendere dalla panchina, doppio passaggio, salire sulla seconda panchina e tirare in porta. Due tiri in porta per ogni percorso. Più facile: salire sulla panchina senza passaggio. Più difficile: tiro in elevazione con la gamba «debole» (v. «Consigli tecnici» pag. 5), per i mancini questo significa saltare con la gamba sinistra, slancio con entrambe le gambe.		Porte di pallamano o tappetoni, quattro panchine o parti superiori di cassoni, una palla per ogni attaccante.
Parte principale	10' Allenamento a postazioni tiro in elevazione Quattro postazioni: 1) tiro in elevazione su una panchina; 2) tiro in elevazione dopo una finta; 3) tiro in elevazione su una panchina dopo una serie di palleggi; 4) tiro in elevazione dopo un passaggio. Un portiere in ogni porta. Più facile: stessi esercizi su una panchina.		2 panchine, una palla per ogni attaccante, 1 paletto
Ritorno alla calma	15' Partita di pallamano 4+1 Si gioca su un piccolo campo con tre squadre: le squadre A e B della partita svolta nella parte introduttiva formano una squadra, C e D un'altra e E e F la terza. Le reti segnate con tiri in elevazione valgono doppio.		1 pallone di pallamano, 3 nastri colorati

Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband. pagg. 36-37.

Descrizione dei simboli

△ Attaccante	▲ Coni	↔ Tiro
△ Attaccante con palla	▬ Cassone	○ Paletto
○ Difensore	▬ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	■ Carrello dei palloni

Tiro a distanza

Più la difesa è attenta, più le situazioni di tiri favorevoli diventano rare. Durante questa lezione, gli attaccanti imparano a tirare sopra uno o più avversari.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello scolastico: dalla prima alla quarta media

Età: 13-15 anni

Avanzati

Acquisire, applicare

Obiettivi di apprendimento

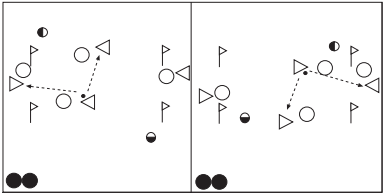
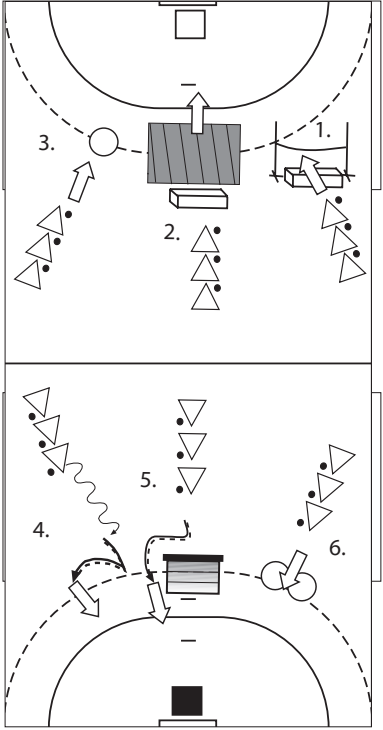
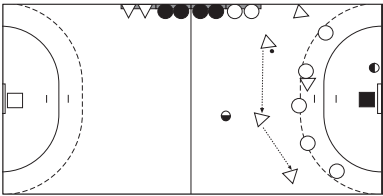
- Riuscire a segnare oltre un muro difensivo passivo.
- Dirigere una partita di pallamano con la classe.

Indicazioni tecniche – Tiro in elevazione

- Destrimani: bloccare la corsa e slancio con la gamba di salto sinistra.
- Sollevare la gamba di slancio destra.
- In aria, ruotare la parte superiore del corpo, spalla di lancio e palla all'indietro.
- Lanciare la palla aprendo di scatto la parte superiore del corpo (v. foto).

Descrizione dei simboli

△ Attaccante	▲ Coni	↔ Tiro
△ Attaccante con palla	▩ Cassone	▷ Paletto
○ Difensore	▨ Tappeto	○ Cerchio
■ Portiere	▬ Panchina	▣ Carrello dei palloni

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Palla nelle porte Formare sei squadre (A+F). Due squadre giocano l'una contro l'altra su una metà della palestra. Ogni squadra protegge la sua porta (circa 4 m di larghezza). Gli attaccanti cercano di passare il pallone facendolo rimbalzare ad un compagno di squadra attraverso i due paletti avversari. Si può segnare da davanti o da dietro. Sistema del K.O., ciò significa che la squadra che subisce tre reti si ritira e dirige il gioco.		3 nastri di colore diverso, 2 palloni da pallamano, 8 coni
Parte principale	20' Allenamento a postazioni L'accento è posto sui tiri a distanza Postazione 1: tiro in elevazione a piedi uniti dal coperchio di un cassone e sopra un elastico teso. Postazione 2: tiro in elevazione sopra un tappetone con slancio su un coperchio di cassone. Postazione 3: tiro in elevazione sopra un difensore passivo, ma all'altezza della testa. Postazione 4: dopo una serie di palleggi fintare e poi tirare in rete. Postazione 5: varianti di tiro (tiro in appoggio, tiro in appoggio sulla gamba «debole», a piedi uniti) al di sopra o attorno ad un cassone (v. «Consigli tecnici», pag. 5). Postazione 6: tiro sopra due difensori passivi. Un portiere per ogni porta. Dal loro punto di vista, il primo tiro proviene da sinistra, il secondo dal centro e il terzo da destra, ecc.		2 porte di pallamano o tappetoni, 2-4 strutture del salto in alto con l'elastico, 1-2 carrelli di tappetoni, 2-4 coperchi di cassone, 1 pallone per ogni attaccante
Ritorno alla calma	15' Pallamano 4+1 fino 6+1 (a seconda delle dimensioni del campo). Formare 3 squadre: AE/BD/CF.		1 pallone di pallamano, 3 nastri di colori diversi

Fonte: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Berna: SHV Schweizerischer Handballverband. pagg. 52-53.

Informazioni

Bibliografia

- Gautschi, R. (2006). [Inserito pratico «mobile» 22: Pallamano](#). Macolin, Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). [Inserito pratico «mobile» 53: Pallamano](#). Macolin, Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Mattes, D. (2012). [Schulhandball](#). Berna: SHV Schweizerischer Handballverband.

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.

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 pensati per le scuole.


[Per maggiori informazioni](#)

Contatto


Stefan Oberholzer, responsabile «Handball macht Schule»
stefan.oberholzer@handball.ch

Partner



SVSS | upi | 

Per il tema del mese:



Impressum

Editore
Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori
Marcel Tobler, capodisciplina G+S Pallamano

Redazione
mobilesport.ch

Foto di copertina
Daniel Käsermann, Media didattici SUFSM

Illustrazioni
Leo Kühne
Federazione svizzera Pallamano

Layout
Media didattici SUFSM