

Allenamento

Pallamano

I bambini devono poter giocare a pallamano nella sua forma finale già dal primo allenamento. Perciò vengono introdotti ai principali gesti tecnici: passaggio, ricezione e tiro.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-8 anni
- Livello: principianti

Obiettivi d'apprendimento

- Acquisire e applicare la capacità di orientarsi senza avversari
- Imparare a passare e a intercettare la palla
- Tirare-colpire: migliorare la precisione
- Imparare a conoscere la pallamano

Osservazioni

- In ogni allenamento di pallamano bisogna anche giocare.
- Per i principianti, l'ideale è il mini Streethandball, poiché si gioca con una softball (Streethandball) e con poche e semplici [regole](#).
- Si gioca 4:4 con delle porte da unihockey, con o senza area di porta.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità della pallamano per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito mobilesport.ch alle rubriche «[Pallamano](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	8' Fermati palla! Ai bambini viene concesso un intervallo di tempo per inventare, provare e allenare delle figure con una palla, cioè per scoprire tutto ciò che si può fare con quest'oggetto. Nel momento in cui il monitore grida «fermati palla» la sequenza si interrompe e i bambini si immobilizzano con la palla in mano oppure la posano a terra. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • La palla deve essere ripresa direttamente. Più facile <ul style="list-style-type: none"> • La palla può rimbalzare una volta per terra. Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • La palla viene lanciata da un giocatore all'altro (1+1). 		Mini streethandball
	7' Maghi e fatine I bambini passeggiano nel bosco passando da una zona sicura all'altra. Per farlo però devono attraversare prati fatati, in cui possono essere ammalati da un mago che li tocca con la sua bacchetta magica. Solo la fatina, avvolgendoli nel suo velo magico, può liberare i bambini incantati. Prima di iniziare i maghi stabiliscono in che cosa trasformano i giocatori (sassi, statue, animali, macchine, etc.). Varianti <ul style="list-style-type: none"> • I bambini palleggiano. Più facile <ul style="list-style-type: none"> • I bambini tengono la palla sulla testa. Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • I bambini palleggiano utilizzando la mano più debole. 		Bacchetta magica Pozione magica Mini streethandball

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' Le patate bollenti</p> <p>I bambini si dispongono in cerchio e, al ritmo di musica, passano la palla il più velocemente possibile ai compagni, seguendo sempre lo stesso ordine. Di tanto in tanto il monitor interrompe la musica. Chi in quel momento ha la palla tra le mani «si brucia le dita» e deve mostrare al monitor un passo di danza (ad esempio il burattino) prima che il gioco riprenda.</p> <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con lo stesso gruppo, i bambini si passano la palla in movimento. 		Palloni da mini streethandball
	<p>15' Tiro al bersaglio</p> <p>In palestra sono disposti a diverse altezze (su panche, cassoni) vari bersagli (barattoli, clavette, birilli). Sul terreno la distanza da cui tirare è segnata con un birillo. Ogni bambino ha un pallone e cerca di abbattere il bersaglio. Quanto tempo è necessario per colpirli tutti. Chi colpisce il bersaglio anche con la mano più debole?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini colpiscono dei cappellini e delle campanelle nella porta di unihockey; • ... tirano verso la porta da unihockey difesa da un portiere; • ... colpiscono delle lettere (ad esempio parola: pallamano) sulla parete. • Prima del tiro i bambini effettuano uno slalom, saltellano su un percorso di coordinazione. <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prima del tiro la palla viene fatta rimbalzare. 		Mini palloni da street-handball, panchine, cassoni svedesi per le porte da unihockey, birilli, clavette, barattoli, cappellini, campanelle, lettere su un foglio A3

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' 3:3 con una porta per squadra Due squadre di tre giocatori si affrontano su un campo da gioco con due porte. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti; dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?</p> <p>Osservazione Si può correre con la palla fino a quando gli avversari toccano il portatore di palla. Quando viene toccato deve passare o tirare.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con una sola porta. Quando la palla viene intercettata da un difensore, deve essere rimessa in gioco da dietro una linea. <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • La palla deve essere giocata con la regola dei tre passi. <p>Dopo la partita Applaudire il vincitore.</p>	Eventualmente 2 campi da gioco	Mini streethandball 2-4 porte da unihockey
Ritorno alla calma	<p>5' Scrivere sulla schiena del compagno I bambini sono divisi a coppie, uno dietro l'altro. Quello dietro disegna un simbolo, o scrive una lettera, una parola, un numero sulla schiena del compagno. Quando l'altro indovina cosa ha scritto ci si scambia le posizioni.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini si dispongono in cerchio e si girano verso destra, in modo tale che ognuno possa scrivere sulla schiena di un compagno. Complimentarsi con delle pacche sulle spalle, disegnare un viso felice/triste sulla schiena. 		

Autrice: Nicole Gwerder, responsabile sport per i bambini, Federazione svizzera di pallamano