

PALLAMANO

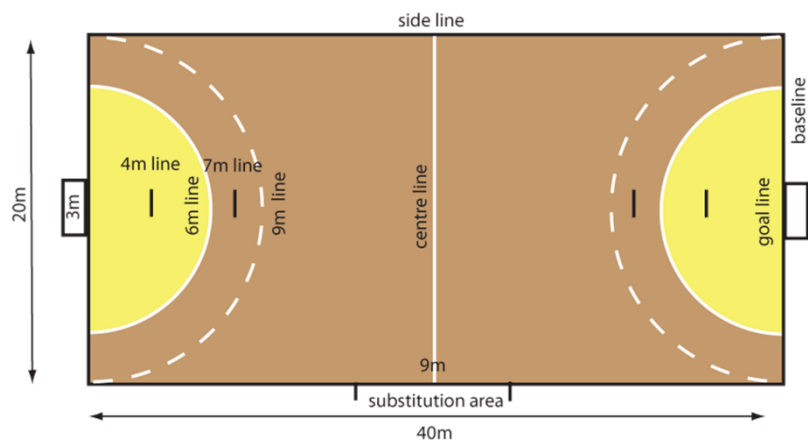
La pallamano è uno sport di squadra, in cui scendono in campo 14 atleti (7 per ogni squadra). L'obiettivo è realizzare il maggior numero di goal, lanciando il pallone all'interno della porta avversaria utilizzando le mani. Riprende caratteristiche del calcio e della pallacanestro. È lo sport indoor con il campo più grande (40m x 20m).

Viene definito "il più veloce sport di squadra con palla", grazie anche ad un regolamento che privilegia il dinamismo rispetto al tatticismo. È una disciplina indoor, ma esiste anche la variante del beach handball.



La storia

La pallamano è uno sport le cui origini si perdono nella storia. Nell'antica Roma esisteva già un gioco molto simile e anche nella cultura Maya si trovano immagini su vasi che richiamano la pallamano, ma fu in Germania, alla fine dell'Ottocento, che si iniziarono a mettere regole uniche a vari giochi che si svolgevano sia come allenamento nelle scuole di ginnastica, sia a quelli popolari, giocati durante le fiere di paese. Erano praticati giochi di squadra, chiamati in vario modo, che possono essere tutti assimilabili alla moderna pallamano. Uno di questi pionieri era tal Heiser, che chiamò questo sport, ispirato dalla pallacanestro e dal calcio, Torball che significa palla-porta. Due anni dopo fu finalmente chiamato Handball da Carl Schelenz. Poi Karl Diem, autore della Storia universale dello sport perfezionò ancora di più il gioco, finché nel 1936 la pallamano venne inclusa nel programma della Giocata della XI Olimpiadi di Berlino, su specifica richiesta di Adolf Hitler, appassionato di questo sport, in quanto incarnava il gesto atletico, il coraggio e lo spirito di squadra. Essendo oltretutto uno sport codificato proprio in Germania, la squadra tedesca aveva ottime possibilità di vittoria, così come poi avvenne. La pallamano si giocava al tempo in 11 giocatori e il campo di gioco era quello del calcio. La configurazione a undici giocatori fu utilizzata fino agli anni '60 (ultimo campionato del mondo della pallamano outdoor è stato quello del 1966), perché nel frattempo, considerando il clima nei paesi nordici e per poter giocare agevolmente anche nei mesi invernali, aveva preso piede la pallamano al coperto (indoor), giocata in sette e su campi 40 m x 20 m. Da allora nasce la pallamano moderna. Dalla fine degli anni sessanta appunto, la pallamano, nell'ormai consolidata versione indoor, si diffonde velocemente in tutto il mondo, fino a rientrare di diritto tra gli sport olimpici a partire dalle Olimpiadi di Monaco del 1972. È il secondo sport maschile giocato al mondo, dopo il calcio, e primo tra gli sport di squadra femminili. La forma del campo di gara è rettangolare, con le misure sopra indicate. L'area del portiere è delimitata da un semicerchio a 6 metri dalla linea di porta. La linea dei 9 metri, dalla quale viene ripreso il gioco dopo un'infrazione, è tratteggiata.



Le regole

-Ogni squadra ha in campo 7 elementi: un portiere e 6 giocatori di movimento (centrale, 2 terzini, 2 ali e pivot). In panchina, a disposizione dell'allenatore, vi sono delle riserve fino al numero massimo di 7 giocatori.

-La durata della gara è di due tempi da 30' ciascuno: tra il primo e il secondo periodo di gioco, vi è un'interruzione di 10', in caso di parità si ricorre ai tempi supplementari che sono due della durata di 5' con intervallo di 1'.

-L'obiettivo è realizzare il maggior numero di goal, lanciando il pallone all'interno della porta avversaria utilizzando le mani (il gol è considerato valido se la palla supera completamente la linea di porta).

-Le dimensioni del campo di gioco e delle porte sono rispettivamente di 40 x 20 m (lunghezza x larghezza) e di 2 x 3 m (altezza x larghezza).

-Il giocatore che non sia in movimento può tenere il pallone in mano per un massimo di 3", e non può compiere più di 3 passi senza lanciarlo o farlo rimbalzare sul terreno.

-La squadra attaccante, ovvero in possesso del pallone, deve realizzare il gol lanciando la palla senza entrare nell'area difesa dal portiere. In caso di tiro in corsa, il giocatore può saltare ma deve liberarsi del pallone prima di atterrare nell'area.

-Dopo che una squadra ha subito un goal, deve andare a rimettere in gioco la palla a centro campo, e i giocatori della propria squadra devono essere dietro la linea di metà campo. La rimessa in gioco è possibile effettuare anche in caso in cui ci siano giocatori avversari all'interno del proprio metà campo.

-Viene fischiato fallo nel momento in cui un giocatore tocchi la palla con i piedi (fino all'altezza delle ginocchia).

-Il portiere non può ricevere un passaggio dal compagno di squadra mentre si trova nella propria area (rigore per la squadra avversaria).

-Il giocatore può lanciare, colpire, spingere, colpire con il pugno, arrestare e afferrare il pallone con l'aiuto delle mani, delle braccia, della testa, del tronco, delle cosce e delle ginocchia.

-Non è permesso portare il pallone da una mano all'altra se prima non ha toccato il suolo o un altro giocatore.

-Non si può interrompere il palleggio per poi continuare, altrimenti è doppia.

-Solo il portiere ha il diritto di stare nell'area di porta

-La violazione dell'area di porta è penalizzata con un tiro di punizione se un giocatore entra con il pallone oppure se entra senza il pallone, procurandosene un vantaggio.

-Se un difensore entra nella propria area di porta con chiare intenzioni difensive nei confronti di un attaccante in possesso di palla, è penalizzato con un tiro di rigore.

-Al portiere è concesso, nella propria area, toccare il pallone con qualsiasi parte del corpo. Nel caso in cui abbandoni l'area di porta (non in possesso di palla) è sottoposto alle stesse regole previste per tutti gli altri giocatori in campo.

-Quando il pallone, toccato dal portiere, esce dalla linea di fondo campo, viene rinviato dal portiere.

-Al portiere è vietato: uscire dall'area con il pallone — dopo un rinvio, toccare il pallone fuori dall'area se non è stato toccato da un altro giocatore — toccare il pallone fermo o rotolante al suolo fuori dall'area anche se i suoi piedi si trovano all'interno della stessa — rientrare con il possesso del pallone dalla superficie di gioco alla propria area — superare il segno dei 4 m. in occasione di un tiro di rigore.

-La rimessa laterale è comandata quando il pallone esce completamente dalla linea laterale e viene effettuata nel punto in cui è uscito il pallone, senza attendere il fischio dell'arbitro.



-Chi effettua la rimessa deve tenere un piede sulla linea laterale finché il pallone non ha lasciato la sua mano. Prima di poter nuovamente toccare il pallone è necessario che esso sia stato toccato da un altro giocatore.

-Dalla rimessa laterale è possibile segnare direttamente una rete.

-Il tiro franco viene effettuato nel punto in cui è stato commesso il fallo. Per i falli commessi tra la linea dei 6 m. (area di porta) e quella dei 9 m., si effettua dalla linea dei 9 m. e tutta la squadra in attacco non può superare tale linea.

-In occasione dell'esecuzione di un tiro di punizione, gli avversari si debbono posizionare ad almeno 3 m. da colui che lo esegue.

-Nell'esecuzione di un tiro di punizione è consentito solo passare o tirare il pallone. Non è quindi permesso spostare il piede di appoggio o iniziare un'azione di palleggio.

-Il tiro di rigore si effettua dall'apposita linea posta a 7 m. dalla porta entro 3" dal fischio dell'arbitro.

-Al momento dell'esecuzione di un tiro di rigore, il giocatore non deve né toccare, né superare la linea dei 7 m. finché il pallone non ha lasciato la sua mano. Non può inoltre spostare il piede di appoggio.

-Dopo un tiro di rigore il pallone può essere giocato nuovamente soltanto dopo che ha toccato il portiere, i montanti o la traversa.

LE SANZIONI

In caso di gioco scorretto e falli ripetuti, gli arbitri, seguendo il principio della progressività, puniscono il responsabile, oltre che con un tiro di punizione o di rigore, anche attraverso:

-l'ammonizione, l'avvertimento impartito al giocatore reo di una scorrettezza.

-l'esclusione o sospensione temporanea, per cui il giocatore deve rimanere fuori dal campo per 2 minuti.

-la squalifica, che è sempre accompagnata da esclusione per 2 minuti, trascorsi i quali la squadra può far entrare in campo un altro giocatore.

-3 esclusioni per 2 minuti nel corso della stessa partita, che comportano **l'espulsione**. La squadra rimane in inferiorità numerica fino al termine dell'incontro.

Le penalità comminate per i falli sono:

-Fallo dei 9 metri: viene battuto con l'attacco al di fuori della linea dei 9 metri e la difesa a 3 metri dal pallone;

-Tiro dai 7 metri (rigore): viene eseguito con un piede sulla linea dei 7 metri, senza toccarla, e con il solo portiere a difesa della porta (dalla quale non può allontanarsi per più di 4 metri).

I giocatori e i loro ruoli

I ruoli dei sette giocatori in campo sono: portiere, centrale, pivot, terzini destro e sinistro, ali destra e sinistra. È preferibile che nelle posizioni nelle zone destre del campo (ala destra e terzino destro) giochino giocatori mancini e nella posizione opposta (ala sinistra e terzino sinistro) giocatori destri. Per il centrale e il pivot la mano di tiro è indifferente. La disposizione degli attaccanti ad attacco schierato è un trapezio che ha per vertici le ali e i terzini, mentre il pivot, durante la fase in cui la propria squadra attacca, va a posizionarsi all'interno del dispositivo difensivo avversario, generalmente dando le spalle al portiere avversario. È preferibile che nelle zone centrali del campo (centrale e terzini) stiano i



giocatori più alti e con il tiro più potente, mentre nelle posizioni laterali (ali) stanno i giocatori più veloci.

Il portiere

Deve indossare una divisa di colore diverso rispetto ai compagni della sua squadra, in modo da essere riconoscibile per gli arbitri. Il portiere svolge più funzioni, poiché oltre ad essere il primo dei difensori, dovendo difendere la porta, è anche il primo degli attaccanti, dovendo velocemente lanciare la palla ai suoi compagni sia in caso di gol subito o in caso di rimessa del portiere.

Il portiere si interpone tra il tiratore e la porta in modo da chiudere l'angolo di tiro all'attaccante. Non si lancia quindi verso la palla ma copre la porta con movimenti rapidi delle braccia e delle gambe (per parare può usare tutte le parti del corpo).

Vi sono poi tecniche particolari come la cosiddetta pelle d'orso, con la quale il portiere si lancia verso l'attaccante in maniera improvvisa aprendo al massimo le braccia e le gambe, chiudendogli lo specchio di tiro. Questa tecnica è però utilizzata solo per tiri molto ravvicinati o quando si vuole fare un tentativo disperato per evitare di prendere goal. Inoltre esistono delle varianti della pelle d'orso come la mezza pelle d'orso dove si stendono al massimo solo il braccio e la gamba del lato destro del corpo o solo quelle del lato sinistro.



Il centrale

Il centrale è un ruolo base di una formazione di pallamano.

Il centrale deve essere un giocatore dalla grande resistenza fisica, dato che è spesso sottoposto a falli da parte dei giocatori avversari, e deve anche essere molto veloce.

La sua posizione in campo è in genere centrale di fronte al portiere avversario ed al pivot compagno di squadra (che normalmente gioca con le spalle rivolte alla porta avversaria), qualora non si giochi in doppio pivot.

Il ruolo del centrale nella pallamano è simile a quello del playmaker nel basket, in quanto ha la funzione di circolare il pallone e dirigere il gioco a seconda degli schemi, guidando l'attacco della squadra. In genere è anche un giocatore che finalizza molto in gol.



Il pivot

Il pivot è uno dei ruoli di base della pallamano. Questo giocatore, grazie alle posizioni che assume in mezzo alla difesa avversaria, è in grado di creare la superiorità numerica della propria squadra e fare spazio ai compagni. Riceve i palloni dal resto dell'attacco e, ponendosi oltre i difensori avversari, praticamente all'altezza della linea dei 7 metri, può tirare in porta.

Oltre al ruolo, riveste importanza anche l'aspetto atletico di chi ricopre questa posizione, dato che il giocatore deve possedere la prestanza fisica per "bloccare" la difesa avversaria e per questo subisce continuamente fallo.



Il terzino

Il terzino della pallamano è il giocatore di movimento che sta a destra o a sinistra del centrale. Il terzino sinistro è generalmente un giocatore di mano destrorsa, mentre il terzino destro è generalmente un giocatore di mano mancina. Nella pallamano moderna l'azione di attacco del terzino è generalmente il tiro in salto, pertanto è vantaggioso avere giocatori alti e con un tiro potente. Nella Pallamano il terzino è di norma il giocatore più fisico di tutti.

L'ala

L'ala è uno dei ruoli della pallamano. Le ali giocano alle estremità destra e sinistra del semicerchio contraddistinguente l'area del portiere.

In genere, si tratta di giocatori molto veloci, dotati di buone capacità di ripartenza ed un tiro più preciso che potente. Dovendo le ali, infatti, tirare con una visuale piuttosto ristretta dell'angolo di porta, è preferibile che cerchino di "spiazzare" il portiere con tiri imprevedibili.



Fondamentali individuali

Il palleggio

Consente di spostarsi mantenendo il controllo della palla e di evitare il marcamento di un avversario. Nell'azione del palleggio bisogna spingere la palla al suolo accompagnandola con la mano aperta. Come nella pallacanestro il palleggio va eseguito di fianco al corpo e, se necessario, con l'altro braccio parallelo al suolo e flesso per "proteggere" la palla.



palleggio

Il passaggio



passaggio

Il passaggio della palla è il fondamentale che consente di collegare le varie azioni individuali in funzione del tiro in porta. Con esso è possibile scavalcare un'intera difesa mettendo un compagno in condizione di segnare (assist). Può essere eseguito con una o due mani, frontale o laterale, da fermi, in movimento o in elevazione.

La ricezione/presa

La ricezione della palla viene eseguita a due mani e l'urto dato dalla velocità della palla viene ammortizzato dalla flessione delle braccia verso il petto.



ricezione-presa

Il tiro

È l'elemento determinante per il successo della squadra. La tecnica è simile a quella del passaggio, ma va eseguita con maggiore forza e velocità. Il tiro in appoggio, da fermo o con breve rincorsa, viene eseguito mantenendo il contatto dei piedi a terra.

Il tiro in sospensione, viene effettuato durante la fase di volo, lanciando la palla prima di atterrare in area col corpo. Va preparato con due o tre passi di rincorsa.



tiro

Posizioni difensive

Le posizioni dei giocatori sul terreno di gioco dipendono dalle tattiche difensive scelte. La difesa più classica è il 5-1: 5 difensori stanno nei pressi della linea dei 6 metri, uno va a contrastare il centrale avversario. Il 6-0 consiste nel difendere in sei sulla ultima linea di difesa. Meno diffuse sono le posizioni 4-2, 3-3 o 3-2-1, che vengono messe in atto nel momento in cui una squadra si trova a dover recuperare gli avversari nel punteggio.

L'ABC della pallamano

In questa sezione sono spiegate le basi più importanti della pallamano da insegnare a scuola.

-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).

-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.

-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.



APPROFONDIMENTI E VERIFICHE

