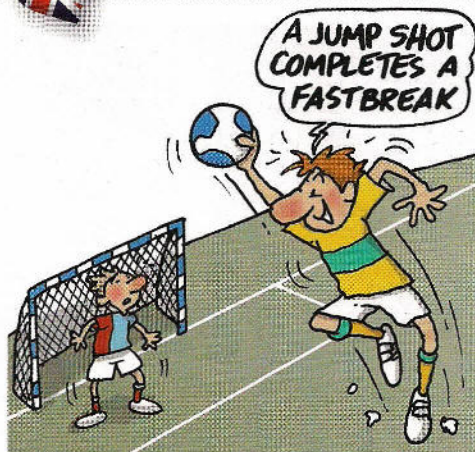
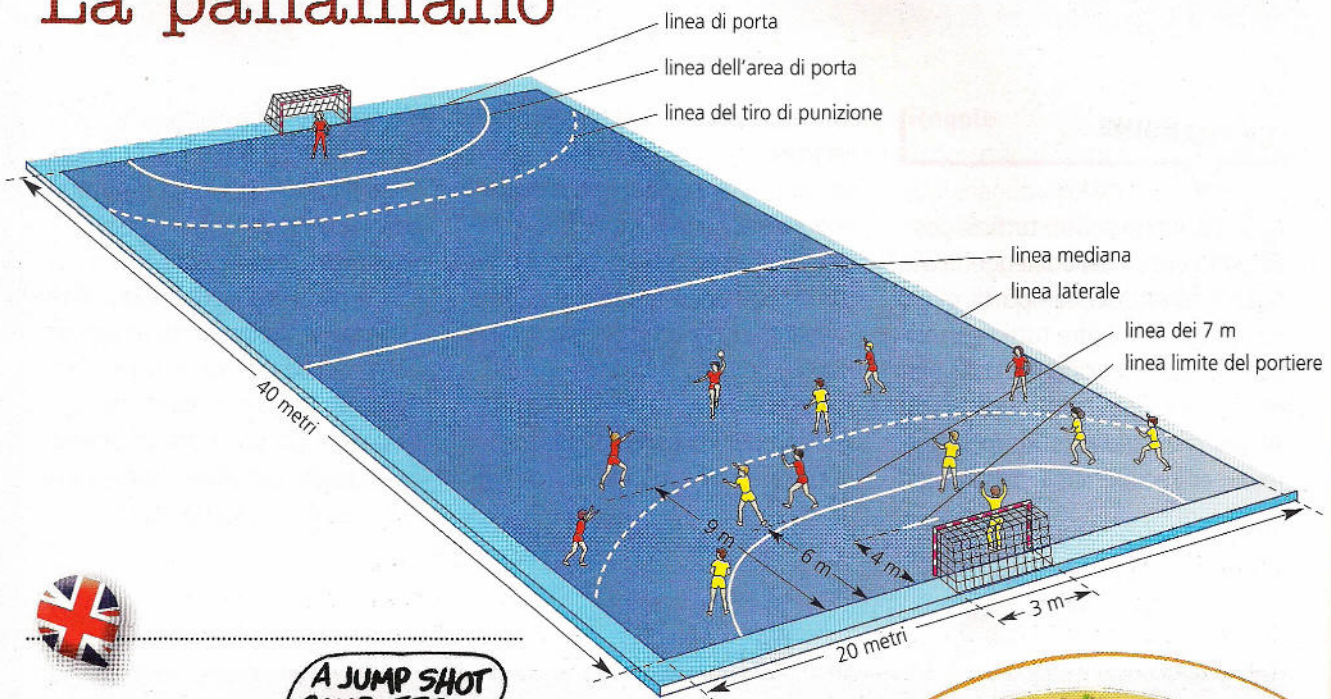


# La pallamano



"Un tiro in salto completa un contropiede"



## L'AREA DI GIOCO

Il campo è un rettangolo di  $40 \times 20$  m. Le porte, larghe 3 m e alte 2, sono posizionate al centro del lato corto del campo. L'area di porta è delimitata da una linea a semicerchio posta a 6 m da quella di porta. Il punto del tiro di rigore è a 7 m dalla porta; durante il tiro dai 7 m il portiere può avanzare fino a una linea posta a 4 m dalla porta. A 9 m dalla porta è tratteggiata la linea del tiro di punizione.

**C'ERA UNA VOLTA**

Lo sport dal quale ha avuto origine la pallamano moderna si chiamava torball, "palla in porta", e venne inventato nel 1915 in Germania, da dove si diffuse nel resto del mondo. In un primo tempo la pallamano fu praticata solo da squadre femminili. La prima apparizione ai Giochi Olimpici fu a Berlino nel 1936. Inizialmente si svolgeva all'aperto, con un numero di giocatori maggiore, ed era molto simile al calcio, seppur giocata con le mani. In Italia fu introdotta nel 1965.

## L'essenziale

- Il gioco si svolge tra due squadre di 7 giocatori che, giocando la palla con le mani, cercano di fare goal nella porta avversaria difesa da un portiere.
- La squadra in possesso di palla avanza con passaggi e palleggi fino a portare un giocatore al tiro al limite dell'area di porta (ove nessun giocatore può entrare). Il tiro conclude l'azione.
- Vince la squadra che segna più reti.



1. L'azione di tiro è uno dei momenti più spettacolari della pallamano.

## Le regole di gioco

**LA DURATA DELLA GARA** La partita si disputa in **due tempi di 30 minuti** ciascuno, con un intervallo di 10. Ogni incontro è diretto da **2 arbitri**, che hanno la stessa capacità decisionale. Per le categorie giovanili i tempi sono di 20 o 25 minuti.

**LA FORMAZIONE DELLA SQUADRA E LE SOSTITUZIONI** Una squadra è composta da un massimo di **12 giocatori**. Sul terreno di gioco si schierano **7 giocatori**, uno dei quali è designato come **portiere**. Una riserva può entrare in campo in qualunque momento (e per più volte), a condizione che il giocatore da sostituire abbia già lasciato il terreno. Ogni **cambio irregolare** è punito dagli arbitri con un tiro di punizione e con l'esclusione dal gioco della riserva per 2 minuti (la squadra punita gioca quindi in inferiorità numerica).

**L'AREA DI PORTA** Nell'area di porta il pallone appartiene al portiere e **soltanto lui ha il diritto di stare in questa area**. Quando un giocatore, con qualsiasi parte del corpo, tocca l'area di porta, può essere punito **se la violazione dell'area comporta un vantaggio**. Tale violazione è sanzionata con:

- un **tiro di punizione**;
- un **tiro da 7 m** (rigore) quando un difensore, nell'area di porta, impedisce una chiara occasione da rete.

La violazione dell'area non viene punita quando non causa alcun tipo di vantaggio: per esempio, cadendo dopo un tiro.

### IL TRATTAMENTO DEL PALLONE

È **permesso**:

- lanciare, spingere, colpire con il pugno, afferrare il pallone con le mani;
- fare fino a tre passi con il pallone in mano e trattenerlo per tre secondi;
- fare rimbalzare il pallone a terra più volte di seguito e riafferrarlo.

**Non è permesso**:

- interrompere e riprendere il palleggio;
- palleggiare a due mani.

**LA RIMESSA IN GIOCO E IL RINVIO** La **rimessa in gioco** è comandata quando il pallone ha superato interamente la linea laterale oppure quando, toccato per ultimo da un giocatore della squadra in difesa, supera la linea di fondo. Un giocatore della squadra a cui spetta il pallone effettua la rimessa mantenendo un piede sulla linea laterale. Il **rinvio** è comandato quando il portiere ha controllato il pallone nell'area di porta o quando il pallone supera la linea di fondo dopo essere stato toccato per ultimo dallo stesso portiere o da un giocatore della squadra avversaria. Il portiere lancia la palla a un compagno fuori dall'area di porta.

### CHE COS'È...

#### Doppio palleggio

Infrazione che si verifica quando un giocatore interrompe e poi riprende il palleggio.

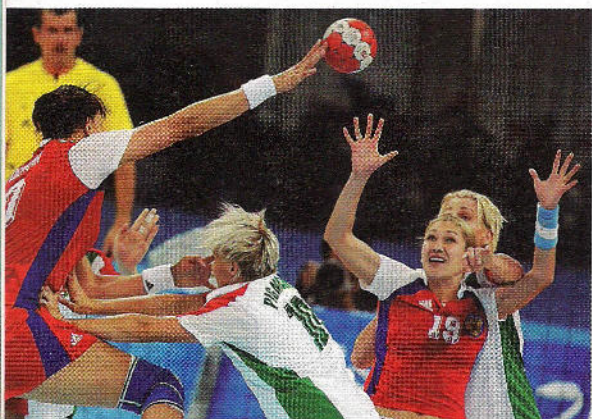
## I fondamentali individuali

### Il palleggio

Nella pallamano, rispetto alla pallacanestro, l'uso del palleggio è limitato. Serve a **spostarsi nell'area di gioco** mantenendo il possesso della palla fino a portarsi in zona d'attacco. Il palleggio si effettua facendo **rimbalzare la palla a terra** e cercando di accompagnarla con la mano bene aperta.

Si palleggia tenendo la **palla bassa**, quando l'avversario è vicino; a **media altezza**, quando l'avversario è lontano; **alta**, quando si effettua, correndo, un contro-piede.

2. Le dimensioni ridotte della palla consentono di effettuare passaggi con velocità e precisione.



### Il passaggio

Con i passaggi ci si avvicina alla linea dei 6 m cercando di liberare un compagno nella miglior posizione di tiro. Oltre al **passaggio a una mano all'altezza della spalla**, esistono molti altri tipi di passaggio: il passaggio sottomano, quello laterale, a pallonetto, dietro la schiena, a palmo in fuori, a due mani sopra la testa, dal petto e laterale, tipo rugby. Molto frequentemente si esegue il **passaggio in corsa**, o addirittura in salto, dopo una finta di tiro.

### Il tiro

Il tiro è il fondamentale più spettacolare e motivante (vedi *In primo piano*). Deve essere forte, rapido e preciso. Si può eseguire in corsa, in salto e in tuffo, oltre che da fermi (come il tiro di punizione e quello di rigore).

**IL TIRO DI PUNIZIONE** In occasione dell'esecuzione di un tiro di punizione, i giocatori avversari devono posizionarsi ad almeno 3 m da colui che lo esegue o, comunque, sulla linea dei 6 m nel caso di tiro dai 9 m.

**IL TIRO DA 7 M** Un tiro da 7 m (**rigore**) è concesso quando viene impedita in modo irregolare una chiara occasione da rete a un componente della squadra avversaria. Durante la sua esecuzione tutti i giocatori della squadra in attacco devono posizionarsi dietro la linea dei 9 m e i difensori a oltre 3 m da chi tira.



### OCCHIO ALLE REGOLE!

#### Le sanzioni

In caso di gioco scorretto e fàlli ripetuti, gli arbitri, seguendo il principio della progressività, puniscono il responsabile attribuendo **tiri di punizione e tiri da 7 m**, e anche con:

- **l'ammonizione**;
- **l'esclusione**: 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;
- **l'espulsione**, che segue **3 esclusioni** nel corso della stessa partita. La squadra rimane in inferiorità numerica fino al termine dell'incontro.

#### Gioco passivo

Non è permesso mantenere il possesso di palla senza una riconoscibile azione offensiva o un tiro in porta.

3. Il tiro in tuffo si effettua dalla linea dei 6 m, slanciandosi in avanti per evitare l'intervento dei difensori. In questo tiro è fondamentale saper ammortizzare la caduta che può avvenire anche nell'area di porta.

