PLAY SAFE
PLAY HANDBALL

Il manuale della Pallamano



trial

FIGH FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

Partner Tecnico Ufficiale F.I.G.H.

FIGH FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

La Federazione Italiana Giuoco Handball (FIGH) ha intrapreso, da qualche anno, un'intensa attività di promozione dello sport della pallamano e di tutte le sue varianti, che fanno di questa disciplina una delle più complete, attrattive, coinvolgenti ed educative del sistema sportivo nazionale.

Una delle linee guida che la Commissione Tecnica Federale ha seguito per realizzare il "prezioso" lavoro presentato in questo Manuale, è stata adattare e semplificare il gioco, affinché la pallamano potesse rientrare nella Scuola italiana in maniera diffusa, esprimendo a pieno il suo valore educativo, sia in termini di formazione motoria, sia come supporto allo sviluppo della socialità e dell'interazione di gruppo.

La pallamano che proponiamo, il **4-Handball**, ha l'obiettivo di superare le "barriere impiantistiche" che purtroppo limitano la diffusione dello sport nella Scuola, di fornire agli insegnanti uno strumento formativo efficace e di facile divulgazione e soprattutto di coinvolgere nella pratica attiva tutti gli alunni e le alunne della scuola primaria e secondaria di primo grado.

Per tutto questo ringrazio i componenti della Commissione Tecnica, gli uffici federali che tanto si stanno prodigando per il lancio del progetto Pallamano@Scuola, nonché il nostro Partner tecnico, la Trial, azienda leader sempre attenta alla ricerca e sviluppo, con la quale ci confrontiamo costantemente per migliorare gli strumenti e le infrastrutture di gioco.

Pasquale Loria

Presidente F.I.G.H. - Federazione Italiana Giuoco Handball

IL MANUALE DELLA PALLAMANO
Progetto a cura della Commissione Tecnica Federale
Illustrazioni di Angela Cappellaro

FIGH FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

Stimato Insegnante, la Federazione Italiana Giuoco Handball, per facilitare e supportare la pratica della pallamano nelle ore curricolari ha predisposto, su indicazione della Commissione Tecnica Federale, in preziosa collaborazione con la ditta Trial, questo manuale operativo, in cui troverai, oltre alle regole base del gioco, alcune tracce da seguire per facilitare la pianificazione delle tue lezioni.

Le nuove linee guida dell'attività promozionale (e quindi scolastica) permettono la pratica della pallamano su campi dalle dimensioni ridotte, con aree rettangolari (anziché a semicerchio), così da poter trovare terreno fertile anche in strutture senza adeguate misure. Infine il numero ridotto di giocatori in campo, rispetto all'attività agonistica, facilita lo sviluppo del gioco fin da subito ed il coinvolgimento emotivo di tutti i componenti del gruppo classe.
Molti di Voi sono entrati in contatto con la nostra entusiasmante disciplina grazie alle ore di aggiornamento proposte sulla piattaforma S.O.F.I.A. del ministero o attraverso corsi IAP (Istruttore attività promozionale) attivati sul territorio: questi due appuntamenti rientrano nel nuovo percorso formativo federale recentemente rivisto nei metodi, nei contenuti e nelle modalità didattiche. La Federazione sta investendo molte risorse nella preparazione dei propri tecnici: le lezioni a distanza, supportate da quelle pratiche, permettono a tutti di raggiungere la preparazione idonea per far praticare pallamano, con la possibilità di corsi di aggiornamento sempre fruibili durante l'anno.

Il corso di primo livello è strutturato in 3 step formativi, in modo da individuare l'abilitazione necessaria per allenare, fin da subito, diverse categorie e permettere, anche in un secondo momento, di integrare la propria preparazione e progredire nel percorso formativo federale. Il corso è strutturato in 64 ore di lezione (la metà teoriche a distanza) ed abilita, a seconda del numero di ore seguite, all'allenamento di diverse categorie: attività promozionale, 16 ore di lezione, ISTRUTTORE ATTIVITA' PROMOZIONALE (I.A.P.) squadre giovanili in campionati agonistici (fino all'under 17 compresa), 32 ore di lezione, ISTRUTTORE ATTIVITA' GIOVANILE (I.A.G.) squadre giovanili e prima serie seniores, 64 ore di lezione, ALLENATORE PRIMO LIVELLO

La formazione personale può essere poi arricchita anche da ulteriori due corsi di specializzazione per allenatori di secondo e terzo livello.
Crediamo molto in questo approccio modulare e diretto, fatto di collaborazione tra la federazione ed il mondo della scuola, tra le società del territorio e gli insegnanti, consapevoli che il nostro sport, immediato e naturale nei gesti, possa rappresentare una valida alternativa, stimolante e coinvolgente, per le vostre attività curriculari e l'inizio di un percorso di formazione insieme.

Marcello Visconti

Consigliere Federale, coordinatore Commissione Tecnica Federale

100% Made in Italy dal 1984

TRIAL nasce nel 1984, da allora è leader per le attività di **"Progettazione e produzione di: attrezzature sportive; didattiche; medicali; attrezzi ausiliari per l'avviamento allo sport, la riabilitazione e l'attività motoria e sportiva per la terza età".**

CERTIFICAZIONI AZIENDALI:

Per il rispetto delle Norme e della sicurezza dell'utente finale, Trial garantisce un prodotto esclusivo e di qualità.

TRIAL ha certificato il proprio **Sistema** di **Gestione** per la **Qualità** e per l'**Ambiente** in riferimento alle norme internazionali:

- UNI EN ISO 9001:2015 – Sistemi di Gestione per la Qualità

- UNI EN ISO 14001:2015 – Sistemi di Gestione Ambientali

- UNI ISO 45001:2018 – Sistemi di gestione per la Salute e Sicurezza sul lavoro.

ISO 9001 LL-C (Certification) ISO 14001 LL-C (Certification) ISO 45001 LL-C (Certification)

La **filosofia** del prodotto è la **sicurezza**:



- **FISICA:** l'attrezzo non deve creare pericolo all'utilizzatore; testiamo sempre la resistenza del prodotto.

- **CHIMICO:** i nostri compound sono **CERTIFICATI ATOSSICI** secondo le normative **REACH** (EUROPA), **CPSIA** (USA – CANADA), Legge sul Controllo dei Prodotti Domestici che contengono Sostanze Nocive (Giappone L. 55 del 17/05/2014);

REACH non-toxic latex free CPSIA

Tutti gli articoli Trial sono coperti da Assicurazione Rischio Prodotto - **AXA n°507018**

Inoltre crediamo nel **RICICLO - non generiamo rifiuti** perchè il nostro granulato, che deriva da prove o prodotti non conformi, viene riutilizzato per produrre articoli di atletica e altri prodotti per gli asili.



Produciamo palloni speciali per chi si avvicina allo sport, dalla didattica fino al gioco professionale.

Abbiamo iniziato la nostra collaborazione con FIGH e con altre Federazioni come IHF e EHF da lungo tempo – la pallamano è il primo sport che i BAMBINI desiderano praticare nelle scuole, poiché CORSA, LANCIO e SALTO sono le tre funzioni fondamentali del CORPO UMANO. Oggi siamo orgogliosi di essere nel club di "Handball Friends".

INDICE

LE REGOLE DEL GIOCO ..... P. 01

MATERIALE PER PROGETTO SCUOLA ..... P. 02
Introduzione ..... P. 02
Percorsi ..... P. 02

Tabella PERCORSO 1 ..... P. 02
Tabella PERCORSO 2 ..... P. 02
Tabella PERCORSO 3 ..... P. 03
Tabella PERCORSO 4 ..... P. 03

PERCORSO 1
- LEZIONE 1 ..... P. 05
- LEZIONE 2 ..... P. 06
- LEZIONE 3 ..... P. 07
- LEZIONE 4 ..... P. 07

PERCORSO 2
- LEZIONE 1 ..... P. 09
- LEZIONE 2 ..... P. 10
- LEZIONE 3 ..... P. 10-11
- LEZIONE 4 ..... P. 11
- LEZIONE 5 ..... P. 12
- LEZIONE 6 ..... P. 12-13
- LEZIONE 7 ..... P. 13
- LEZIONE 8 ..... P. 13

PERCORSO 3
- LEZIONE 1 ..... P. 15
- LEZIONE 2 ..... P. 16
- LEZIONE 3 ..... P. 16-17
- LEZIONE 4 ..... P. 17

PERCORSO 4
- LEZIONE 1 ..... P. 19
- LEZIONE 2 ..... P. 20
- LEZIONE 3 ..... P. 20-21
- LEZIONE 4 ..... P. 21
- LEZIONE 5 ..... P. 21-22
- LEZIONE 6 ..... P. 22
- LEZIONE 7 ..... P. 23
- LEZIONE 8 ..... P. 23

MATERIALE ..... P. 25

LE REGOLE DEL GIOCO

IL CAMPO

Il **CAMPO UFFICIALE misura: 40x20m, area di porta: semicerchio con raggio di 6m - Porta: 3x2m**
L'area di porta - in cui può **muoversi solo il portiere** - è delimitata da una **linea continua posta a 6m** dalla porta.
La **linea dei 7m** indica la posizione da cui si effettua il **tiro di rigore**. La **linea tratteggiata**, posta **a 9m** dalla porta, definisce lo **spazio occupabile dalla squadra in attacco** in occasione di un **tiro di punizione.** La gara si svolge in **2 tempi da 30 minuti**. Intervallo 10-15 minuti.
Può avere dimensioni inferiori nelle serie inferiori e di categoria.

Il campo per **CATEGORIE PROMOZIONALI -** viene adeguato secondo l'età, le competenze specifiche degli allievi, per un'esperienza piacevole di gioco anche allestendo formazioni miste (maschi e femmine) **- misura: 10-12m larghezza x 18-25m lunghezza, area di porta: rettangolare con linea a 5m da quella di porta - Porta: larghezza min 2,4m max 3m; altezza min 1,6 max 2m. La gara si svolge in uno o due tempi da 10-15 minuti,** attribuendo un punto per tempo alla squadra vincitrice. In caso di parità sono previsti gli SHOOT-OUT.

LA PALLA

Le dimensioni del pallone variano nelle diverse categorie e secondo il genere, nel tentativo di rendere l'attrezzo di gioco adeguato allo sviluppo antropometrico dell'atleta: misura 3 dall'U19 maschile, misura 2 dall'U15 maschile e U17 femminile, misura 1 dall'U13 maschile e U15 femminile.
Nelle categorie promozionali il pallone usato è misura 0 - 1 soft o supersoft.

LA SQUADRA

Nella pallamano la squadra è formata da: 6 giocatori di campo + il portiere. Fino ad un massimo di 16 giocatori a referto. Le sostituzioni sono libere: questo permette una notevole variabilità di situazioni tattiche in campo (compreso l'utilizzo di specialisti difensivi e offensivi), e la possibilità di alternare almeno due giocatori per ruolo, sia come scelta tecnica in base alla prestazione del momento, sia come gestione delle risorse condizionali del proprio team.
Nelle **CATEGORIE PROMOZIONALI** invece sono: **3 giocatori di campo + il portiere.** Fino alla categoria U13 è previsto allestire formazioni miste (composte da atleti maschili e femminili) senza limitazioni di genere.

IL TRATTAMENTO DELLA PALLA

Nella pallamano, secondo il regolamento, la palla in mano non si può tenere per più di 3 secondi e con essa non si possono fare più di 3 passi. Al termine dei 3 secondi e/o dei 3 passi, occorre tirare, passare ad un altro compagno.
E' consentito, altresì, eseguire, con la palla in possesso, tre passi, un solo palleggio ed altri 3 passi (regola dei 7 passi) al termine dei quali il giocatore deve passare ad altro compagno o tirare. In ogni altro caso, al termine del palleggio, quando l'attaccante ferma la palla, ha ancora 3 secondi a disposizione per effettuare il passaggio o il tiro. Un ulteriore palleggio non è concesso.
La palla può essere toccata con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione di gamba e piede.
E' proibito entrare all'interno dell'area di porta (con o senza palla).

FALLI E SANZIONI

NELLE CATEGORIE PROMOZIONALI IL CONTATTO FISICO NON È PERMESSO.

Nella pallamano ufficiale un giocatore che blocca, spinge o trattiene un avversario commette un fallo che può essere sanzionato con:
- un tiro di punizione senza sanzione personale;
- un'ammonizione;
- una sospensione per 2 minuti;
- una squalifica.

Le prime volte che ci si approccia al gioco, si può proporre una versione light che liberi i neofiti dalle troppe regole e dalla paura di farsi male:
1. regola dell'area di porta (solo il portiere può entrare);
2. regola dei 3 secondi (indipendentemente dai passi o dai palleggi effettuati, entro 3 secondi bisogna liberarsi della palla);
3. divieto di contatto fisico (solo intercetto e sottrazione).

MATERIALE PER PROGETTO SCUOLA
Introduzione
PERCORSI

Di seguito vengono proposti quattro percorsi:
i primi due si riferiscono al primo triennio della scuola primaria; gli altri due al secondo triennio della scuola primaria.
I percorsi si differenziano per due aspetti: uno, più banalmente, è la lunghezza; i percorsi 1 e 3 sono composti da 4 lezioni, i percorsi 2 e 4 da 8 lezioni; l'altro è l'approccio scelto nel tipo di contenuti proposti. I due percorsi brevi sono più diretti verso il gioco 3+1 e richiedono un intervento diverso dell'insegnante nel fornire problemi tattici, tramite vincoli e regole speciali, da risolvere.
I due percorsi lunghi, invece, riguardano anche l'apprendimento delle abilità tecniche di base attraverso giochi propedeutici specifici per il gesto. Ciò che troverete sono proposte di percorso per un modulo dedicato alla Pallamano.

Rimandiamo anche alla Scheda P6 (https://drive.google.com/file/d/1_qI9RxNTYIisvJwrH4URyLp97bsrbio4/view?usp=sharing), nella quale vengono descritte due proposte di organizzazione di una lezione/allenamento dal punto di vista metodologico, senza la specificità del contenuto.

PERCORSO 1			
LEZIONE 1	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco propedeutico di presa: **lo svuotacasse** Gioco propedeutico di tiro: **la battaglia navale**	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**
Lezione 2	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco propedeutico di palleggio: **il lupo e le pecore** Gioco propedeutico di tiro: **il fango**	**Partite 3+1**
Lezione 3	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco propedeutico di passaggio: **la regina e i sudditi**	**Partite 3+1**
Lezione 4	**Partite 3+1**		

PERCORSO 2			
LEZIONE 1	Percorso motorio con palla	Gioco propedeutico di presa: **lo svuotacasse** Gioco propedeutico di tiro: **la battaglia navale**	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**
Lezione 2	Gioco orientato multi-direzionale: **gioco con bersagli**	Gioco propedeutico di tiro: **il fango**	**Partite 3+1**
Lezione 3	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco propedeutico di passaggio: **2v2 a porte larghe**	**Partite 3+1**
Lezione 4	Percorso motorio con palla	Gioco propedeutico di palleggio: **il lupo e le pecore**	**Partite 3+1**
Lezione 5	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco orientato bidirezionale: **la palla meta**	**Partite 3+1**
Lezione 6	**Partite 3+1**		
Lezione 7	Gioco non orientato: **il gioco dei passaggi**	Gioco propedeutico di passaggio: **il passing tag**	**Partite 3+1**
Lezione 8	**Partite 3+1**		

PERCORSO 3			
LEZIONE 1	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco non orientato: **il gioco dei passaggi**	**Partite 3+1**
Lezione 2	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco propedeutico di tiro: **2v2 a porte larghe**	**Partite 3+1**
Lezione 3	**Partite 3+1**	Gioco orientato: **la palla al Re**	**Partite 3+1**
Lezione 4	**Partite 3+1**		

PERCORSO 4			
LEZIONE 1	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**	Gioco propedeutico di tiro: **la battaglia navale**	La Coppa del Mondo: **partite 2v1+1**
Lezione 2	Gioco orientato multi-direzionale: **gioco con bersagli**	Gioco propedeutico di tiro: **2v2 a porte larghe**	**Partite 3+1**
Lezione 3	**Partite 3+1**		
Lezione 4	Gioco propedeutico di palleggio: **i guardiani e i furfanti**	Gioco propedeutico di tiro: **2v2 a porte larghe**	**Partite 3+1**
Lezione 5	Gioco propedeutico di passaggio: **il passing tag**	Gioco non orientato: **il gioco dei passaggi**	**Partite 3+1**
Lezione 6	**Partite 3+1**		
Lezione 7	Gioco non orientato: **il gioco dei passaggi**	Gioco orientato bidirezionale: **la palla meta**	**Partite 3+1**
Lezione 8	**Partite 3+1**		



© Credit fotografico Isabella Gandolfi/FIGH

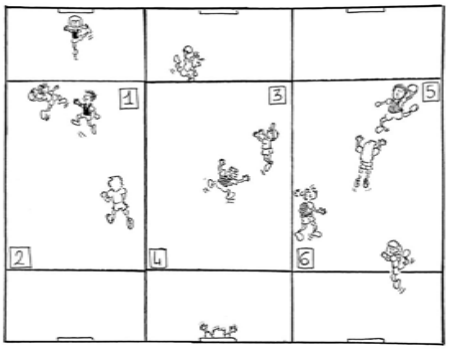
PERCORSO 1 | LEZIONE 1

Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; migliorare la presa e la tecnica di tiro.

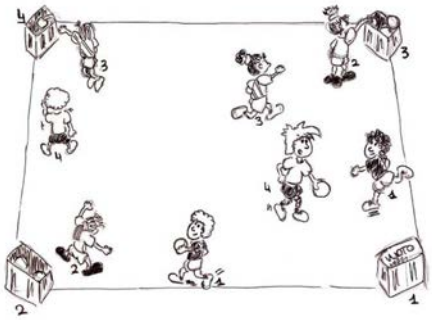
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

PARTE 1

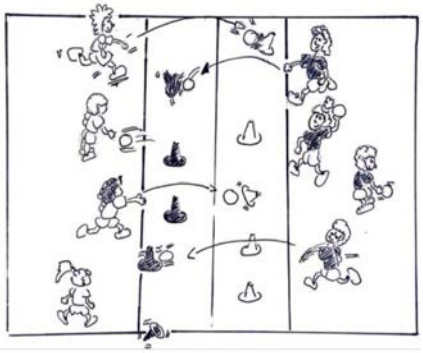


La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.**
Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**.
La **squadra che ha perso resta nella sua posizione** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto.
In caso di pareggio le posizioni non cambiano (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria.
Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PARTE 2
Gioco propedeutico di presa: LO SVUOTACASSE
Posizionare una **cassa piena di palle** in quattro punti dello spazio di gioco e **dividere gli allievi in quattro squadre**, una per cassa.
Al via, i giocatori devono portare le palle contenute nella propria cassa **(una per volta)** nelle casse delle altre squadre.
Vince la squadra che riesce per prima a svuotare la propria cassa.



Gioco propedeutico di tiro: LA BATTAGLIA NAVALE
Due squadre di marinai dalla propria metà campo **tirano le palle verso le navi** (i coni o altri oggetti) **posizionate nella metà campo opposta**, senza entrare nella «zona di battaglia». **La nave viene considerata affondata quando cade o finisce fuori dal campo.**
I giocatori recuperano le palle tirate dalla squadra avversaria e continuano il gioco. **La palla nella «zona di battaglia» viene recuperata dall'istruttore per motivi di sicurezza.**
Vince la squadra che per prima affonda tutte le navi.



PARTE 3
La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.**
Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**. La **squadra che ha perso resta nella sua posizione** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto.
In caso di pareggio le posizioni non cambiano (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria.
Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

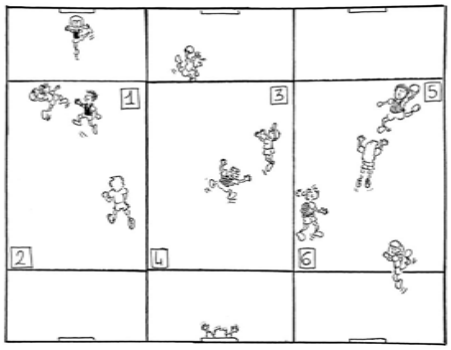
PERCORSO 1 | LEZIONE 2

Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere e migliorare il palleggio e la tecnica di tiro.

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, cerchi, palle mediche.

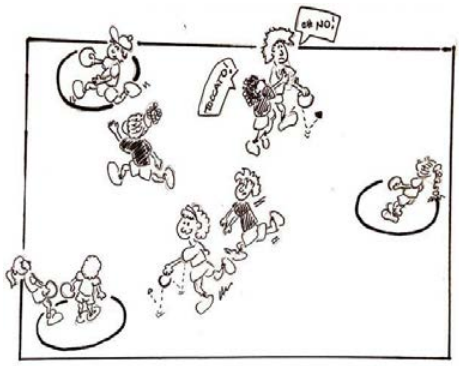
PARTE 1



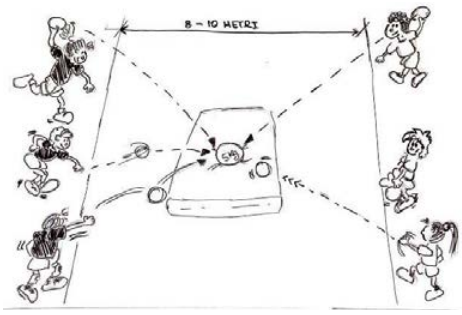
La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.**
Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**.
La **squadra che ha perso resta nella sua posizione** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto.
In caso di pareggio le posizioni non cambiano (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere.** Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria. Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

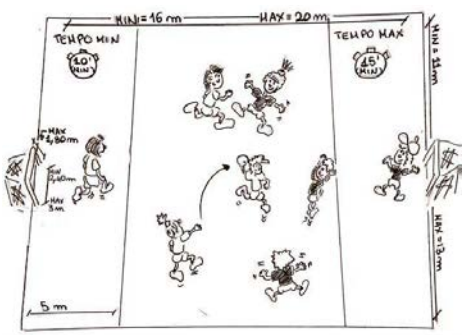
PARTE 2

Gioco propedeutico di palleggio: IL LUPO E LE PECORE
Scegliere nel gruppo un lupo ogni cinque pecore. Posizionare dei **cerchi** sparsi nello spazio di gioco in **numero inferiore a quello delle pecore totali. Ogni pecora ha una palla. Il lupo non ha la palla e può muoversi per il campo senza entrare nei cerchi.**
Quando l'istruttore dice **«il lupo non c'è»**, le pecore **palleggiano libere nello spazio** senza poter essere toccate dal lupo.
Quando l'istruttore dice **«il lupo c'è»,** il **lupo può toccare le pecore** che, sempre in palleggio, cercano rifugio in uno dei cerchi.
Ciascuna pecora toccata da un lupo diventa lupo nella manche successiva. Il rapporto tra lupi e pecore rimane costante.



Gioco propedeutico di tiro: IL FANGO
Due squadre si posizionano dietro una linea di tiro, ogni giocatore è in possesso di una palla. Nello spazio tra le due linee c'è il fango (un materassone), sul quale è impantanata una palla medica.
Al via, i giocatori tirano la palla con l'obiettivo di colpire la palla medica. I giocatori recuperano le palle tirate dagli avversari, e che sono nella propria zona, e continuano il gioco.
Vince la squadra che libera la palla dal fango, facendola cadere nella metà campo avversaria.





PARTE 3
PARTITE 3+1

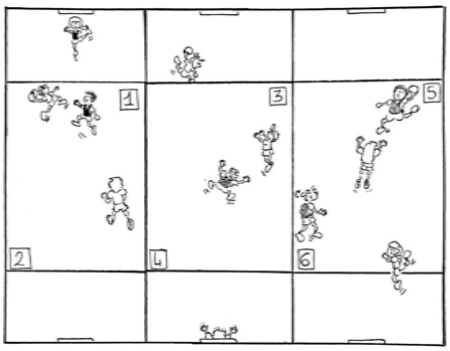
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione può poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 1 | LEZIONE 3

Durata: 60'

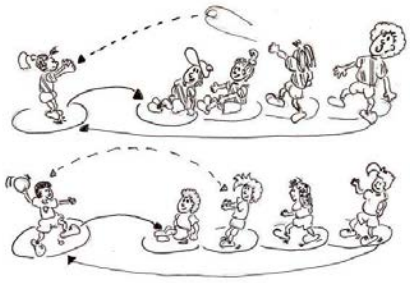
Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere e migliorare il passaggio.

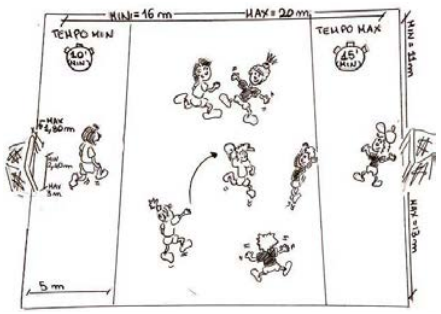
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, cerchi.



PARTE 1
La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.** Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo". L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**. La **squadra che ha perso resta nella sua posizione** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto. **In caso di pareggio le posizioni non cambiano** (a meno che la squadra successiva non abbia vinto). Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria. Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PARTE 2
Gioco propedeutico di passaggio: LA REGINA E I SUDDITI
Squadre di 4-5 elementi, una regina con la palla e i sudditi in fila di fronte a lei. Ciascuno è dentro un cerchio posato a terra.
Al via, la regina passa al primo suddito che, dopo un passaggio di ritorno, si siede nel cerchio. Si continua con tutti i sudditi finché l'ultimo, dopo il passaggio di ritorno, corre al posto della regina. I sudditi arretrano di una posizione e la regina entra nel primo cerchio. **Vince la squadra che riporta per prima la regina nel suo cerchio di partenza.** Utile variante è il torneo a tappe: la squadra che vince allontana di un metro la regina dai sudditi, fino ad arrivare ad un traguardo prestabilito. In questo modo, chi è in difficoltà avrà così più possibilità di vincere almeno una manche, e i più bravi affronteranno sfide sempre più difficili.





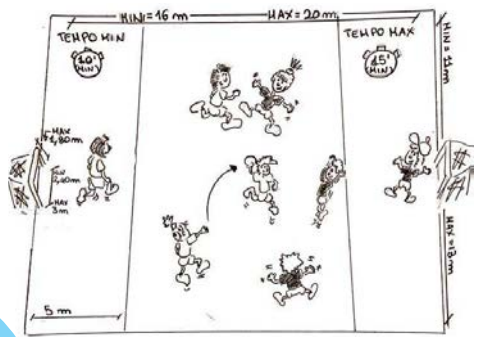
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione può poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 1 | LEZIONE 4

Durata: 60'

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

L'intenzione della lezione finale è di sintetizzare il piccolo percorso compiuto con la disputa di partite. L'insegnante può organizzare un breve torneo di classe, anche seguendo il principio della Coppa del Mondo.



PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.



© Credit fotografico Isabella Gandolfi/FIGH

PERCORSO 2 | LEZIONE 1

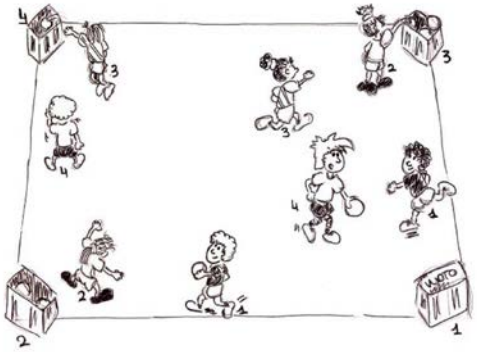
Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; migliorare la presa e la tecnica di tiro.

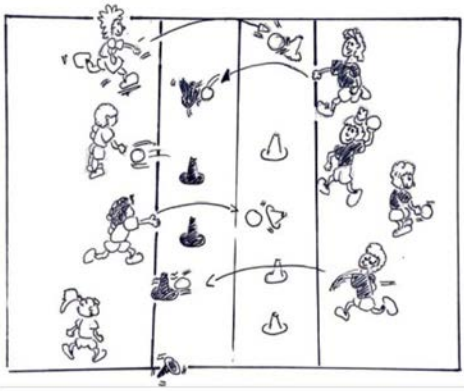
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, ostacoli.

PARTE 1
Percorso motorio con palla
L'insegnante organizza un percorso motorio adatto agli spazi e agli attrezzi della propria palestra nel quale siano presenti diversi schemi motori di base e capacità coordinative e, soprattutto, una palla da maneggiare in differenti modi e che si concluda con un tiro a un bersaglio.

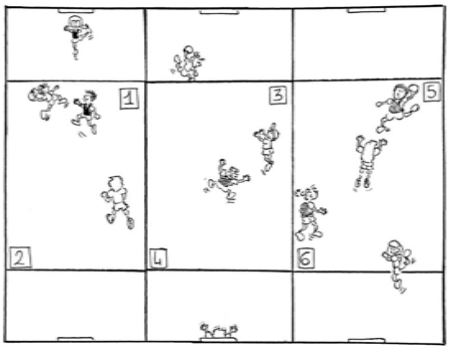
PARTE 2
Gioco propedeutico di presa: LO SVUOTACASSE
Posizionare una **cassa piena di palle** in quattro punti dello spazio di gioco e **dividere gli allievi in quattro squadre**, una per cassa.
Al via, i giocatori devono portare le palle contenute nella propria cassa **(una per volta)** nelle casse delle altre squadre.
Vince la squadra che riesce per prima a svuotare la propria cassa.



Gioco propedeutico di tiro: LA BATTAGLIA NAVALE
Due squadre di marinai dalla propria metà campo **tirano le palle verso le navi** (i coni o altri oggetti) **posizionate nella metà campo opposta**, senza entrare nella «zona di battaglia». **La nave viene considerata affondata quando cade o finisce fuori dal campo.**
I giocatori recuperano le palle tirate dalla squadra avversaria e continuano il gioco. **La palla nella «zona di battaglia» viene recuperata dall'istruttore per motivi di sicurezza.**
Vince la squadra che per prima affonda tutte le navi.



PARTE 3



La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.**
Formare un numero di **squadre, composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**.
La **squadra che ha perso resta nella sua posizione** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto.
In caso di pareggio le posizioni non cambiano (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria.
Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PERCORSO 2 | LEZIONE 2

Durata: 60'

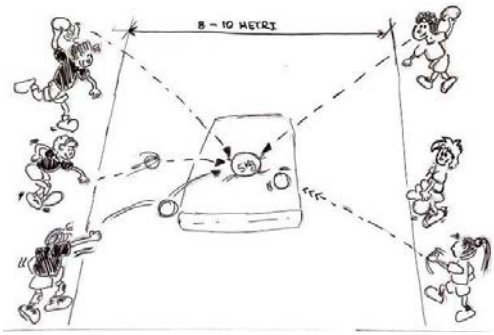
Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; sviluppo della cooperazione con i compagni; conoscere e migliorare la tecnica di tiro.

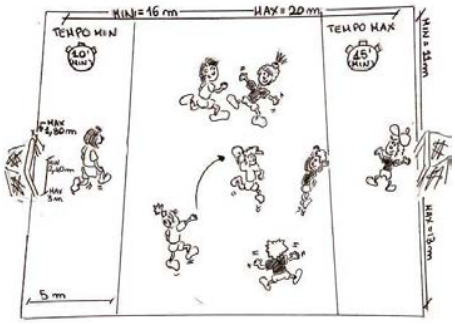
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, palle mediche), dischi segnaposto, ostacoli.



PARTE 1
Gioco orientato multidirezionale: GIOCO CON BERSAGLI
Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il maggior numero di volte i coni disposti per il campo (4+ coni).
Chi colpisce il cono ha il compito di riposizionare il cono stesso prima di poter tornare a giocare. La palla viene sempre rimessa in gioco dall'istruttore.
Obiettivo di ciascuna squadra sarà scegliere il bersaglio di volta in volta meno difeso.

PARTE 2
Gioco propedeutico di tiro: IL FANGO
Due squadre si posizionano dietro una linea di tiro, ogni giocatore è in possesso di una palla. Nello spazio tra le due linee c'è il fango (un materassone), sul quale è impantanata una palla medica.
Al via, i giocatori tirano la palla con l'obiettivo di colpire la palla medica. I giocatori recuperano le palle tirate dagli avversari, e che sono nella propria zona, e continuano il gioco.
Vince la squadra che libera la palla dal fango, facendola cadere nella metà campo avversaria.





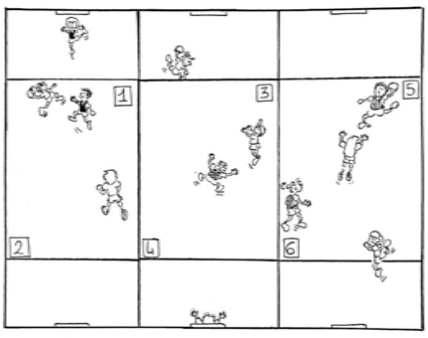
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 2 | LEZIONE 3

Durata: 60'

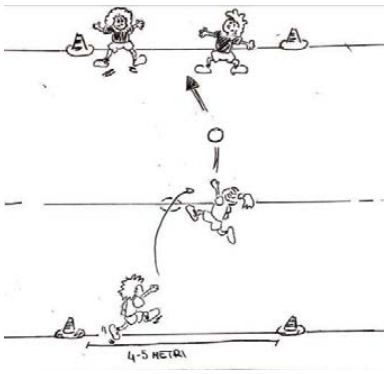
Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere e migliorare il tiro.

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

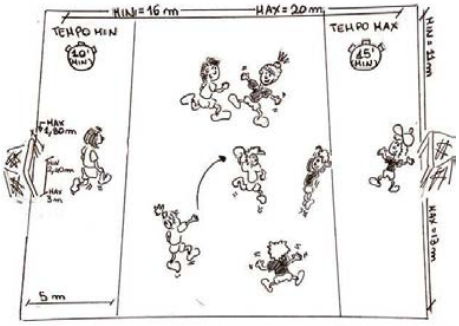


PARTE 1
La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.** Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo". L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**. La **squadra che ha perso resta nella sua posizione** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto. **In caso di pareggio le posizioni non cambiano** (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria. Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PERCORSO 2 | LEZIONE 3



PARTE 2
Gioco propedeutico di tiro: 2v2 A PORTE LARGHE
Una linea a metà campo delimita l'area di porta per entrambe le squadre. La porta è costruita con due paletti e ha una larghezza di 4-6m.
Il giocatore con palla deve tirare in porta per fare gol battendo i due portieri avversari.
Dopo il tiro diventa portiere della sua squadra ed esegue un tiro l'altra squadra. Alternare i ruoli di tiratore.
Vince la squadra che segna più reti.



PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 2 | LEZIONE 4

Durata: 60'

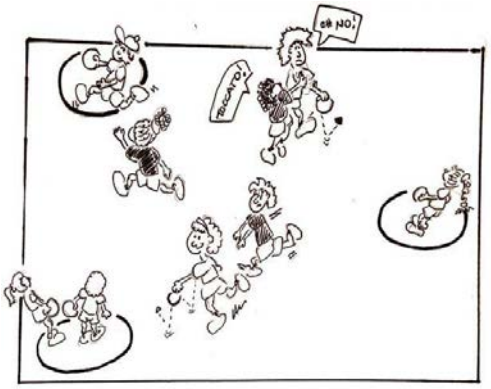
Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere e migliorare il palleggio.

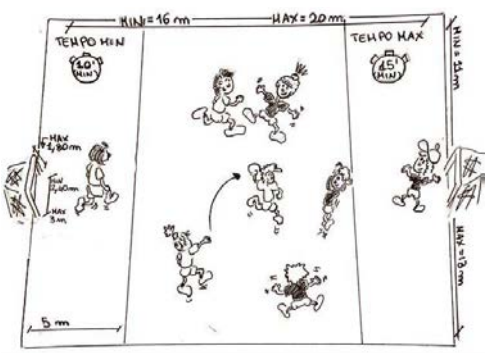
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, cerchi.

PARTE 1

Percorso motorio con palla
L'insegnante organizza un percorso motorio adatto agli spazi e agli attrezzi della propria palestra nel quale siano presenti diversi schemi motori di base e capacità coordinative e, soprattutto, una palla da maneggiare in differenti modi e che si concluda con un tiro a un bersaglio.

PARTE 2
Gioco propedeutico di palleggio: IL LUPO E LE PECORE
Scegliere nel gruppo un lupo ogni cinque pecore. Posizionare dei **cerchi** sparsi nello spazio di gioco in **numero inferiore a quello delle pecore totali. Ogni pecora ha una palla. Il lupo non ha la palla e può muoversi per il campo senza entrare nei cerchi.**
Quando l'istruttore dice **«il lupo non c'è»**, le pecore **palleggiano libere nello spazio** senza poter essere toccate dal lupo.
Quando l'istruttore dice **«il lupo c'è»,** il **lupo può toccare le pecore** che, sempre in palleggio, cercano rifugio in uno dei cerchi.
Ciascuna pecora toccata da un lupo diventa lupo nella manche successiva. Il rapporto tra lupi e pecore rimane costante.





PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

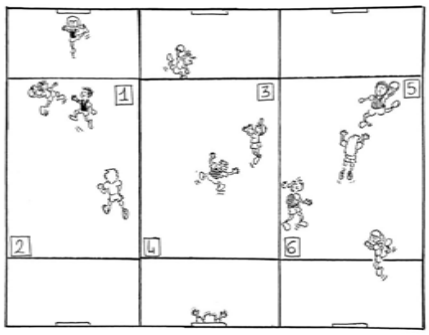
PERCORSO 2 — LEZIONE 5

Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; ricerca del compagno libero; smarcamento senza palla; concetto di gioco in ampiezza e in profondità (compagno a destra/sinistra, compagno davanti).

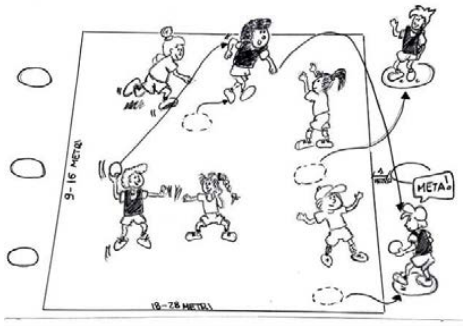
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, cerchi.

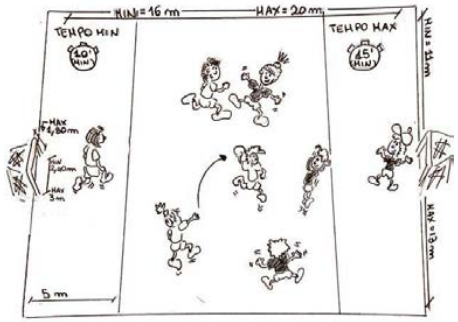
PARTE 1



La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.**
Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**. La **squadra che ha perso resta nella sua posizione** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto. **In caso di pareggio le posizioni non cambiano** (a meno che la squadra successiva non abbia vinto). Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria.
Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PARTE 2
Gioco orientato bidirezionale: LA PALLA META
Due squadre si affrontano con l'obiettivo di passare la palla a un giocatore che si posiziona, preventivamente, in uno dei **cerchi posti dietro la linea di fondo.**
Dopo la meta la palla passa alla squadra avversaria. Vince chi segna più mete.





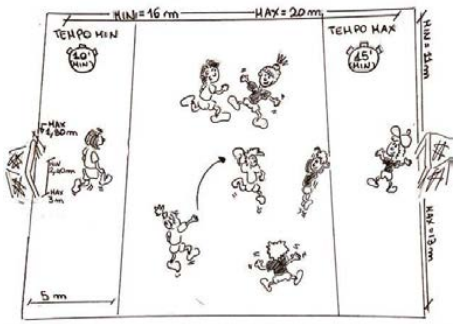
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 2 — LEZIONE 6

Durata: 60'

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

L'intenzione di questa lezione è fare una prima valutazione del percorso svolto sugli elementi tecnici e i principi tattici presentati. L'insegnante può organizzare un breve torneo di classe, anche seguendo il principio della Coppa del Mondo.



PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 2 — LEZIONE 7

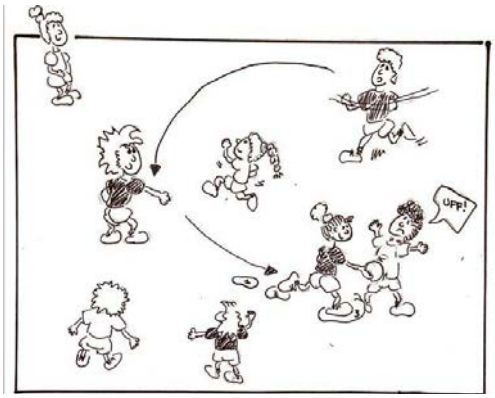
Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; ricerca del compagno libero; smarcamento senza palla.

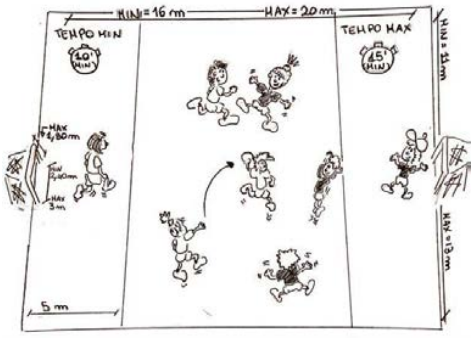
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.



PARTE 1
Gioco non orientato: IL GIOCO DEI PASSAGGI
Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato con l'obiettivo di passarsi la palla per il numero di volte stabilito.
La squadra senza palla cerca di conquistarla intercettando il passaggio e riprende il conteggio dal numero raggiunto prima di perdere il possesso.



PARTE 2
Gioco propedeutico di passaggio: PASSING TAG
Due squadre: **una «attacca» con l'obiettivo di toccare con la palla il maggior numero di giocatori avversari rispettando le regole della Pallamano, l'altra si «difende» scappando per non farsi toccare.** Dopo un periodo di tempo stabilito, invertire i ruoli. Vince chi realizza più tocchi.



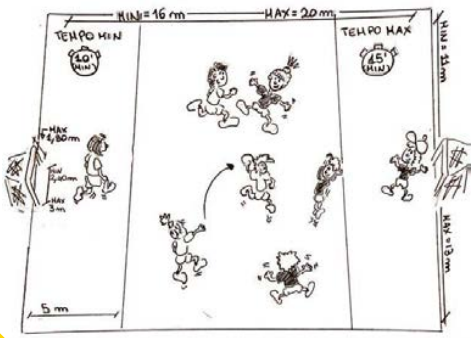
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 2 — LEZIONE 8

Durata: 60'

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

Il percorso si chiude con l'intera lezione dedicata al gioco. L'insegnante può organizzare un breve torneo di classe, anche seguendo il principio della Coppa del Mondo. Può anche abbinarlo al torneo organizzato durante la Lezione 6.



PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.



© Credit fotografico Isabella Gandolfi/FIGH

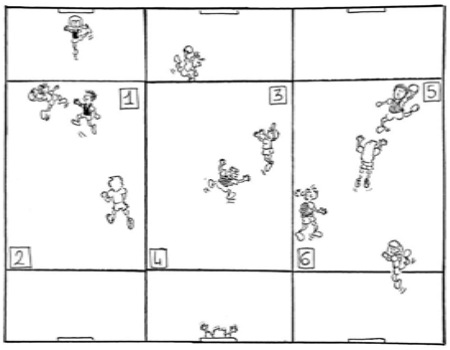
PERCORSO 3 | LEZIONE 1

Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere e migliorare il passaggio; principio dello smarcamento senza palla e della ricerca del compagno libero.

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

PARTE 1



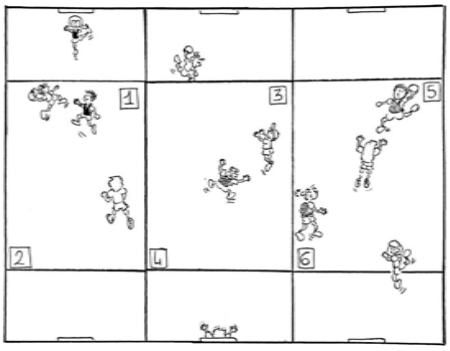
La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.** Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo". L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**. La **squadra che ha perso resta nella sua posizione:** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto. **In caso di pareggio le posizioni non cambiano** (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria. Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PARTE 2

Gioco non orientato: IL GIOCO DEI PASSAGGI
Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato con l'obiettivo di passarsi la palla per il numero di volte stabilito.
La squadra senza palla cerca di conquistarla intercettando il passaggio e riprende il conteggio dal numero raggiunto prima di perdere il possesso.



PARTE 3



La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.** Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**.
La **squadra che ha perso resta nella sua posizione:** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto.
In caso di pareggio le posizioni non cambiano (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria.
Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

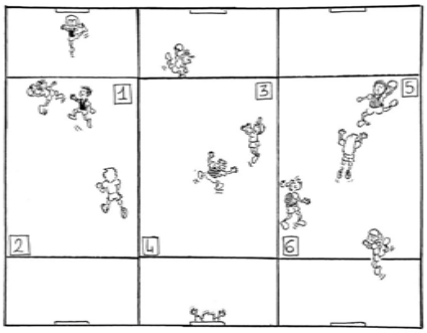
PERCORSO 3 LEZIONE 2

Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere e migliorare il tiro.

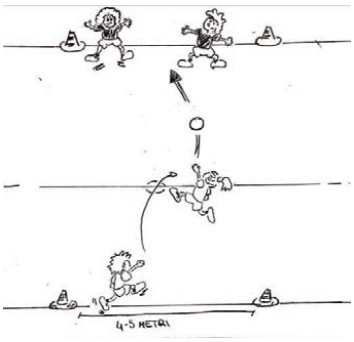
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

PARTE 1

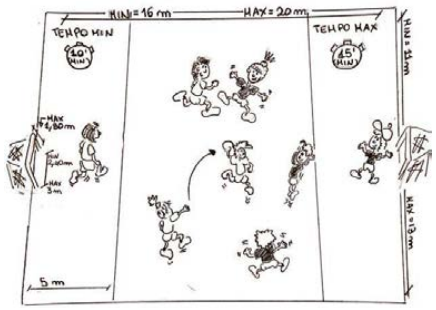


La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.** Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**. La **squadra che ha perso resta nella sua posizione:** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto. **In caso di pareggio le posizioni non cambiano** (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria. Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PARTE 2
Gioco propedeutico di tiro: 2v2 A PORTE LARGHE
Una linea a metà campo delimita l'area di porta per entrambe le squadre. La porta è costruita con due paletti e ha una larghezza di 4-6m.
Il giocatore con palla deve tirare in porta per fare gol battendo i due portieri avversari.
Dopo il tiro diventa portiere della sua squadra ed esegue un tiro l'altra squadra. Alternare i ruoli di tiratore.
Vince la squadra che segna più reti.



PARTE 3



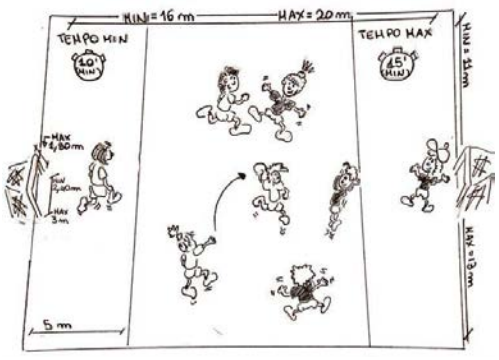
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 3 LEZIONE 3

Durata: 60'

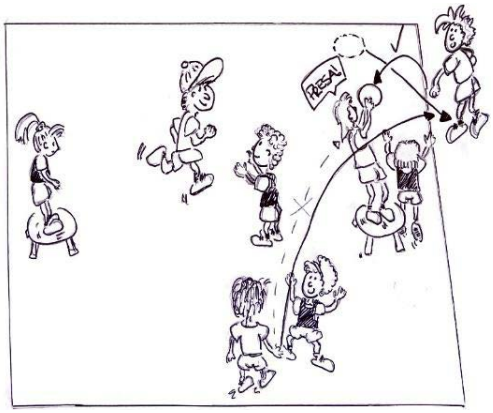
Obiettivo: in questa lezione, l'attenzione si sposta sul gioco in sé. L'insegnante può utilizzare dei vincoli nella parte 1 da valutare e migliorare nella parte 2 e poi verificare nella parte 3. Questi vincoli possono essere legati alla collaborazione (impedire il passaggio di ritorno al compagno da cui ho ricevuto la palla), all'utilizzazione dello spazio (dividere il campo in zone lungo la larghezza o lunghezza per favorire il gioco in ampiezza o profondità), all'utilizzo di alcuni gesti tecnici (impedire il passaggio indiretto, premiare con un punto aggiuntivo il tiro in salto, ecc.).

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, cerchi.

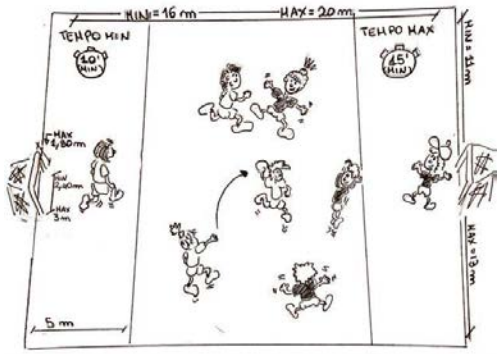


PARTE 1
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 3 | LEZIONE 3



PARTE 2
Gioco orientato bidirezionale: LA PALLA AL RE
Due squadre si affrontano con l'obiettivo di passare il maggior numero di volte la palla al proprio re, posizionato su un «trono» nella metà campo avversaria.
Il passaggio al re è valido solo se eseguito nello spazio tra il re e la linea di fondo. Chi passa al re ne prende il posto.



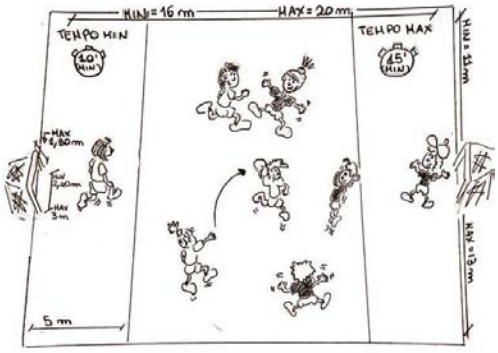
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 3 | LEZIONE 4

Durata: 60'

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

L'intenzione della lezione finale è di sintetizzare il piccolo percorso compiuto con la disputa di partite. L'insegnante può organizzare un breve torneo di classe, anche seguendo il principio della Coppa del Mondo.



PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).

La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.



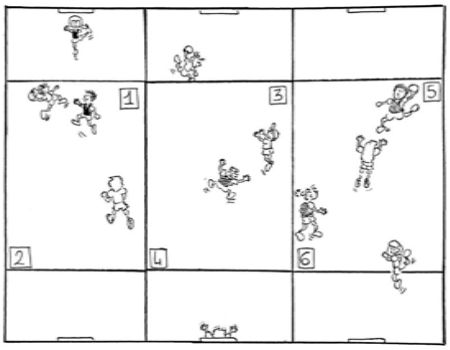
© Credit fotografico Isabella Gandolfi/FIGH

PERCORSO 4 | LEZIONE 1

Durata: 60'

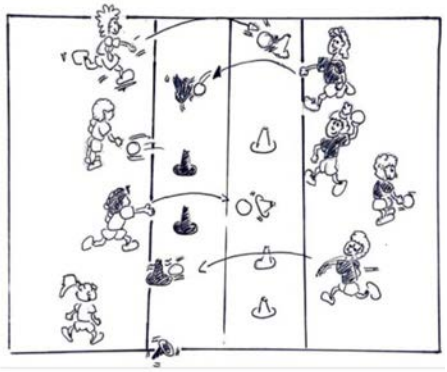
Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere la presa e la tecnica di tiro.

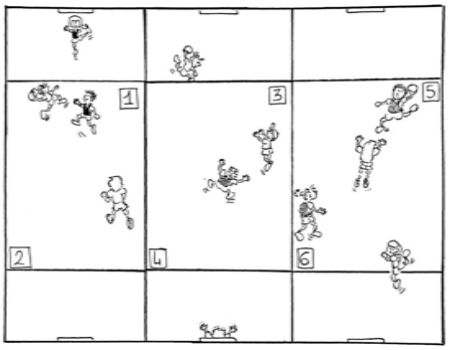
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, ostacoli.



PARTE 1
La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.** Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato. **Le metà campo vengono numerate** in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo". L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**. La **squadra che ha perso resta nella sua posizione:** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto. **In caso di pareggio le posizioni non cambiano** (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria. Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PARTE 2
Gioco propedeutico di tiro: LA BATTAGLIA NAVALE
Due squadre di marinai dalla propria metà campo **tirano le palle verso le navi** (i coni o altri oggetti) **posizionate nella metà campo opposta**, senza entrare nella «zona di battaglia». **La nave viene considerata affondata quando cade o finisce fuori dal campo.**
I giocatori recuperano le palle tirate dalla squadra avversaria e continuano il gioco. **La palla nella «zona di battaglia» viene recuperata dall'istruttore per motivi di sicurezza.**
Vince la squadra che per prima affonda tutte le navi.





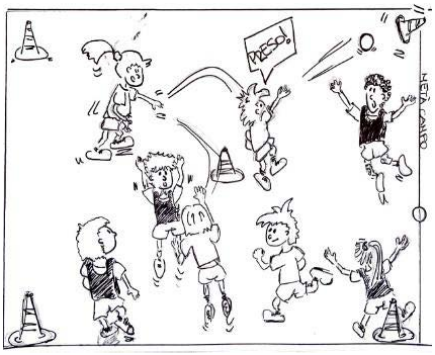
PARTE 3
La Coppa del Mondo: partite 2v1+1
Dividere la palestra in più campi orizzontali di larghezza minima 4m. La lunghezza è data dalle dimensioni della palestra. **L'area di porta è rettangolare, la cui linea è posta a 5m dalla porta.**
Formare un numero di **squadre**, **composte almeno da 2 giocatori**, tale da averne due per ogni campo creato.
Le metà campo vengono numerate in modo che ogni squadra occupa una "posizione nella classifica della Coppa del Mondo".
L'insegnante dà il **via contemporaneo** a tutte le partite, la cui **durata minima** consigliata è di **3 minuti. Al termine** delle partite, **se una squadra ha vinto guadagna una posizione in campo**.
La **squadra che ha perso resta nella sua posizione:** se la squadra che la succede non ha vinto oppure perde una posizione se la squadra che la succede ha vinto. **In caso di pareggio le posizioni non cambiano** (a meno che la squadra successiva non abbia vinto).
Le partite si giocano secondo la regola del 2v1+1: **la squadra in attacco attacca in due** lasciando la propria porta sguarnita, **al termine dell'attacco uno dei due giocatori diventa il portiere**. Il portiere può essere diverso tra un'azione e l'altra. Se entrambi i giocatori entrano in area per diventare portieri, viene assegnato un tiro di rigore alla squadra avversaria. Si gioca con le regole light del gioco precedentemente spiegate.

PERCORSO 4 LEZIONE 2

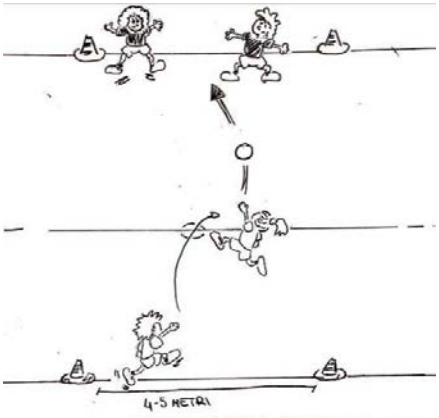
Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; sviluppo della cooperazione con i compagni; conoscere e migliorare la tecnica di tiro.

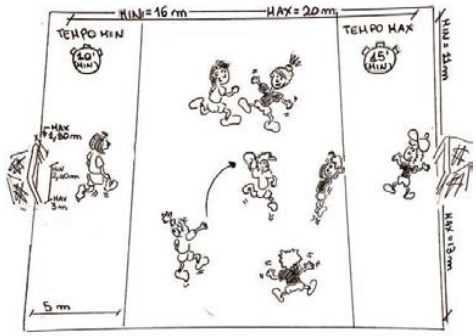
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, ostacoli.



PARTE 1
Gioco orientato multidirezionale: GIOCO CON BERSAGLI
Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il maggior numero di volte i coni disposti per il campo (4+ coni).
Chi colpisce il cono ha il compito di riposizionare il cono stesso prima di poter tornare a giocare.
La palla viene sempre rimessa in gioco dall'istruttore.
Obiettivo di ciascuna squadra sarà scegliere il bersaglio di volta in volta meno difeso.



PARTE 2
Gioco propedeutico di tiro: 2v2 A PORTE LARGHE
Una linea a metà campo delimita l'area di porta per entrambe le squadre. La porta è costruita con due paletti e ha una larghezza di 4-6m.
Il giocatore con palla deve tirare in porta per fare gol battendo i due portieri avversari.
Dopo il tiro diventa portiere della sua squadra ed esegue un tiro l'altra squadra. Alternare i ruoli di tiratore.
Vince la squadra che segna più reti.



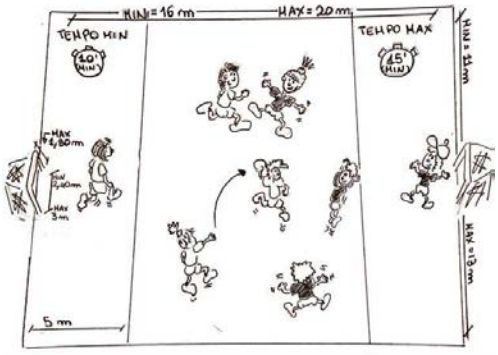
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre

PERCORSO 4 LEZIONE 3

Durata: 60'

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

L'intenzione di questa lezione è fare una prima valutazione del percorso svolto sugli elementi tecnici e i principi tattici presentati. L'insegnante può organizzare un breve torneo di classe, anche seguendo il principio della Coppa del Mondo.



PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).

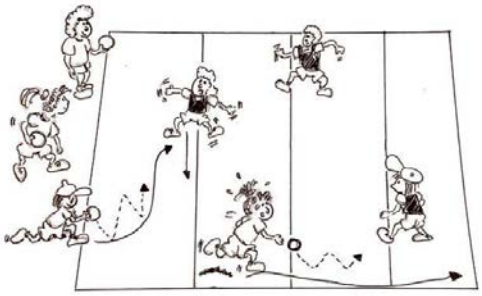
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 4 — LEZIONE 4

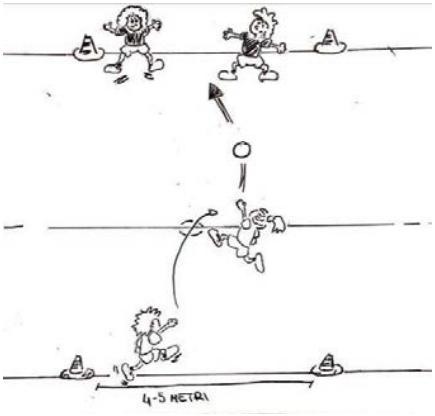
Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; conoscere e migliorare il palleggio e il tiro.

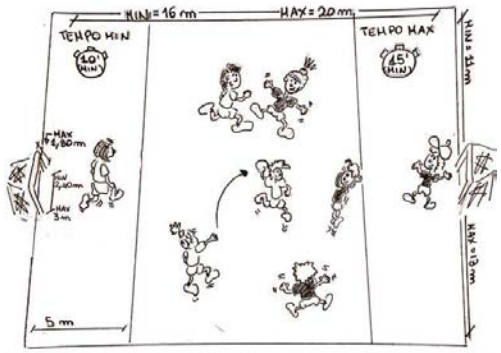
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.



PARTE 1
Gioco propedeutico di palleggio: I GUARDIANI E I FURFANTI
Tre guardaponti si dispongono ciascuno su una delle linee tracciate.
I furfanti sono sulla linea di fondo con la palla in mano.
I furfanti ottengono un punto se raggiungono in palleggio la linea di fondo campo opposta senza farsi sottrarre la palla dai guardaponti che possono muoversi solo sulla linea loro assegnata.



PARTE 2
Gioco propedeutico di tiro: 2v2 A PORTE LARGHE
Una linea a metà campo delimita l'area di porta per entrambe le squadre. La porta è costruita con due paletti e ha una larghezza di 4-6m.
Il giocatore con palla deve tirare in porta per fare gol battendo i due portieri avversari.
Dopo il tiro diventa portiere della sua squadra ed esegue un tiro l'altra squadra. Alternare i ruoli di tiratore.
Vince la squadra che segna più reti.



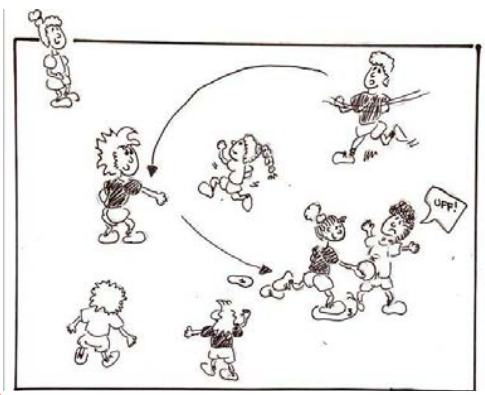
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione può poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 4 — LEZIONE 5

Durata: 60'

Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; ricerca del compagno libero; smarcamento senza palla.

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

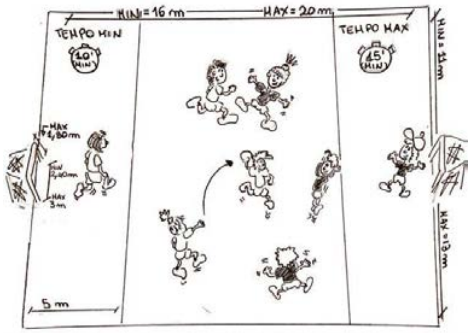


PARTE 1
Gioco propedeutico di passaggio: PASSING TAG
Due squadre: **una «attacca» con l'obiettivo di toccare con la palla il maggior numero di giocatori avversari rispettando le regole della Pallamano, l'altra si «difende» scappando per non farsi toccare.**
Dopo un periodo di tempo stabilito, invertire i ruoli.
Vince chi realizza più tocchi.

PERCORSO 4 — LEZIONE 5



PARTE 2
Gioco non orientato: IL GIOCO DEI PASSAGGI
Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato con l'obiettivo di passarsi la palla per il numero di volte stabilito.
La squadra senza palla cerca di conquistarla intercettando il passaggio e riprende il conteggio dal numero raggiunto prima di perdere il possesso.



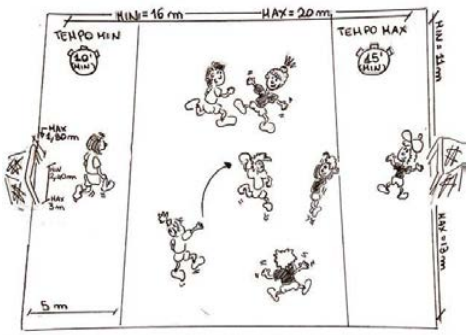
PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 4 — LEZIONE 6

Durata: 60'

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

L'intenzione di questa lezione è i nuovi elementi tecnici e principi tattici presentati nelle Lezioni 4 e 5. L'insegnante può osservare e valutare l'apprendimento con un breve torneo di classe, anche seguendo il principio della Coppa del Mondo.



PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).

La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 4 — LEZIONE 7

Durata: 60'

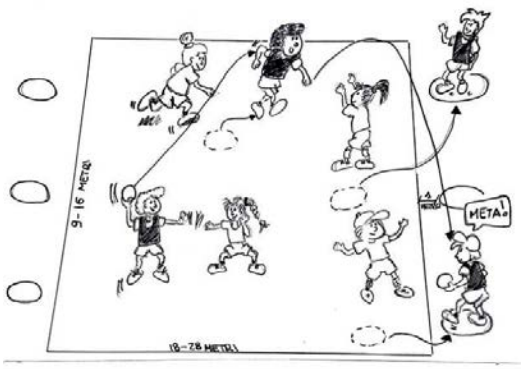
Obiettivo: conoscenza del gioco con partite semplificate; ricerca del compagno libero; smarcamento senza palla.

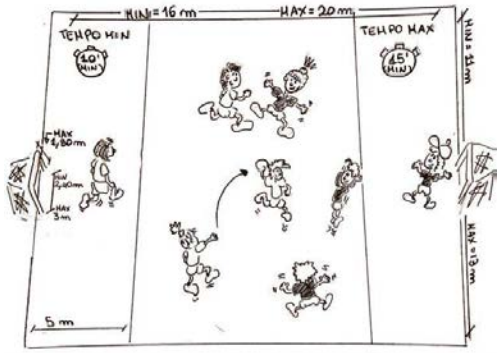
Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto, cerchi.



PARTE 1
Gioco non orientato: IL GIOCO DEI PASSAGGI
Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato con l'obiettivo di passarsi la palla per il numero di volte stabilito.
La squadra senza palla cerca di conquistarla intercettando il passaggio e riprende il conteggio dal numero raggiunto prima di perdere il possesso.

PARTE 2
Gioco orientato bidirezionale: LA PALLA META
Due squadre si affrontano con l'obiettivo di passare la palla a un giocatore che si posiziona, preventivamente, in uno dei **cerchi posti dietro la linea di fondo.**
Dopo la meta la palla passa alla squadra avversaria. Vince chi segna più mete.





PARTE 3
PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).

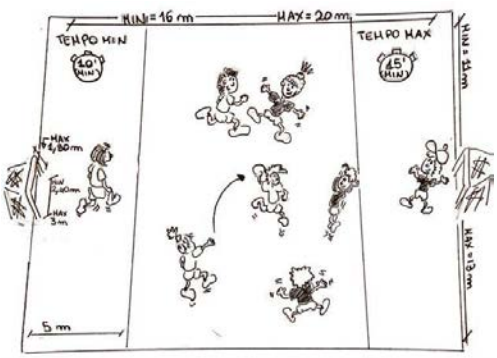
La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.

PERCORSO 4 — LEZIONE 8

Durata: 60'

Materiale: palle, porte, materassoni, coni (qualsiasi oggetto presente in palestra utile per realizzare una porta), dischi segnaposto.

Il percorso si chiude con l'intera lezione dedicata al gioco. L'insegnante può organizzare un breve torneo di classe, anche seguendo il principio della Coppa del Mondo. Può anche abbinarlo al torneo organizzato durante le Lezioni 3 e 6.



PARTITE 3+1
Si giocano partite 3+1 secondo le regole spiegate nell'introduzione. In palestre in cui non è possibile utilizzare più campi, per permettere una maggiore rotazione delle squadre l'insegnante può far giocare partite di durata più breve (ad esempio, 4') oppure la cui durata è data da un limite massimo di gol (la prima squadra che segna 2 reti vince la partita).

La rotazione puoi poi riguardare solo la squadra "perdente", sostituita da un'altra (regola del "chi segna regna") oppure entrambe le squadre con la squadra "vincente" che guadagna un punto per la vittoria.



© Credit fotografico Isabella Gandolfi/FIGH

MATERIALE

Palloni Extra Soft
Piccole dimensioni, extra soffici, ma con un grip elevato



BA 00
diam. cm 10



BA 01
diam. cm 13

Palloni Soft
Per i piccoli campioni e i primi lanci



BA 25
diam. cm 15



BA 0
diam. cm 14



BA 29 - J. size 1
diam. cm 16



BA 30 - F. size 2
diam. cm 17

SH1
Il pallone per giocare a Micro/Midi Handball



SH1
diam. cm 14

GAMMA 3 STRATI
Perfetti e unici per il mondo delle scuole



ULTIMA 24-3
diam. cm 13,5



ULTIMA 29-3
diam. cm 15



ULTIMA 30-3-1,5
diam. cm 16,5



ULTIMA 30-3
diam. cm 16



ULTIMA 49-3
diam. cm 17

LA NOVITA' ASSOLUTA!!!
I palloni WET PER IL BEACH HANDBALL



ULTIMA 36-3W
diam. cm 16,5



ULTIMA 37-3W
diam. cm 17,5

BEACH HANDBALL
Perfetti e unici per il mondo il Beach Handball



ULTIMA 34
diam. cm 14



ULTIMA 35
diam. cm 15



ULTIMA 36-3T
diam. cm 16,5



ULTIMA 37-3T
diam. cm 17,5

PORTA SMILE-ITA
Leggera e sicura.

2 Dimensioni:

SMILE-ITA cm.240x160

SMILE-ITA cm.300x200

Nell'attività sportiva, sia nelle scuole che nelle associazioni, è necessario creare un sistema motorio "INCLUSIVO" e DIVERTENTE, per questo abbiamo potuto estendere - anche a non atleti - la gioia del gioco e dello stare insieme col sorriso, grazie agli "AMICI SPECIALI dell'HANDBALL"

NEW NEMO - PALLE MEDICHE



NEWNEMO 1

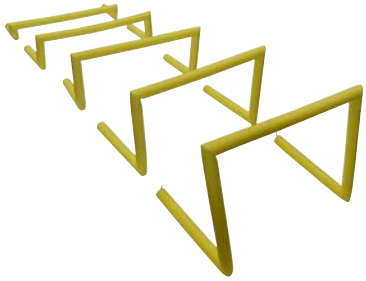


NEWNEMO 1,5



NEWNEMO 2

SET 5 OSTACOLI SOFT
Diverse altezze per diverse difficoltà.
Altezze: 10 - 20 - 30 - 40 - 50 cm



PALLONI SONORI - SUPER SOFT
Fai suonare i sonagli all'interno e inizia a giocare!!!



LUI 1



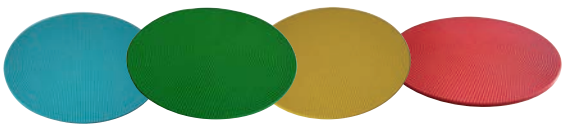
LUI 2



LUI 3

WOPPER - il pallone dal rimbalzo imprevedibile
I movimenti imprevedibili porteranno ad un certo livello di AUTOCONTROLLO e ACCETTAZIONE DI SE STESSI

DELIMITATORI CIRCOLARI PIATTI
Ideali per delimitare il campo di gioco - ANTISCIVOLO





WOP J.



WOP S.



WOP XL



WOP XXL

E TANTI ALTRI ARTICOLI PER LO SPORT!

PER INFORMAZIONI ED ACQUISTO DEI PRODOTTI:

pallandia s.r.l.
Via Pascal, 1, 47122 Forlì (FC) - Tel. 0543.722992 - Fax 0543.725552
e-mail: commerciale@pallandia.com - www.pallandia.com

FIGH FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

PALLAMANO@SCUOLA

PERCHÉ

Pallamano@Scuola - nato dalla collaborazione tra FIGH, associazioni sportive certificate e Scuola - è un progetto flessibile e di facile organizzazione:

- completamente gratuito
- aperto a tutti gli alunni senza distinzione di genere e/o abilità

...e soprattutto divertente!





1° FASE - ATTIVITÀ MOTORIA E GIOCO-SPORT

L'attività proposta nell'ambito del progetto è una versione di pallamano semplificata, un 4v4 che la FIGH ha racchiuso sotto la denominazione «4Handball»: si tratta una modalità finalizzata ad accelerare l'apprendimento, con regole molto semplici, intuitive e propedeutiche alla pallamano "ufficiale".

ATTIVITÀ OPZIONALI

È possibile integrare il progetto sportivo sul campo con una sessione teorica dedicata alla corretta alimentazione, la visione di contributi audiovisivi relativi allo Sport della Pallamano, l'organizzazione di un Open Day e la realizzazione di una manifestazione finale con la partecipazione di atlete ed atleti della Nazionale.



SCOPRI TUTTI I DETTAGLI SU FEDERHANDBALL.IT

ITALIA CONI MIUR

FIGH
CENTRO TECNICO FEDERALE

LA CASA DELLA PALLAMANO

A Chieti, dal 2021, il luogo che ospita i talenti della pallamano italiana: un centro tecnico federale all'avanguardia, casa degli eventi e di tutti gli appassionati di questo sport.

facebook.com/pallamano @federazioneitalianahandball PallamanoTV

trial

FIGH FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

Partner Tecnico Ufficiale F.I.G.H.



FESTIVAL DELLA PALLAMANO

Sport, divertimento e nuove amicizie in una terra magica come l'Emilia-Romagna. Da 20 anni il Festival è l'evento dei giovani della pallamano italiana.

FIGH FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

INFO SU:
www.federhandball.it