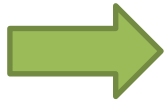


# La pallamano in sintesi



## Il contesto

La pallamano è uno **sport di situazione** praticato da **due squadre di 7 giocatori** ciascuna che si contendono un pallone con l'obiettivo di inviarlo nella porta avversaria. I giocatori possono controllare il pallone con le mani, palleggiandolo, passandolo e tirandolo, e colpirlo con tutte le parti del corpo ad eccezione dei piedi, che possono essere usati solo dal portiere.

La pallamano è giocata su un **campo rettangolare** diviso a metà da una linea, alle cui estremità, lungo i lati corti, si trovano due porte, larghe 3 m e alte 2 m. In ogni metà campo, intorno alla porta, è tracciata la linea dell'**area di porta**. Ogni incontro è composto da due periodi di gioco di 30 minuti ciascuno ed è vinto dalla squadra che allo scadere del tempo ha segnato più reti. La partita può concludersi in parità.



## Il contesto

L'azione comincia con il  **tiro d'inizio** , effettuato da centro campo. La palla può essere palleggiata senza limiti di tempo, ma non è consentito trattenerla in mano per più di 3 secondi, fare più di 3 passi con la palla in mano, interrompere il palleggio bloccando la palla e poi ricominciare a palleggiare. Non è inoltre consentito togliere la palla dalle mani dell'avversario. Le infrazioni sono sanzionate con dei  **tiri di punizione** . Solo il portiere può stare all'interno dell'area di porta. Nei casi in cui si commette un fallo mirato al corno dell'avversario, si possono ricevere delle sanzioni personali.



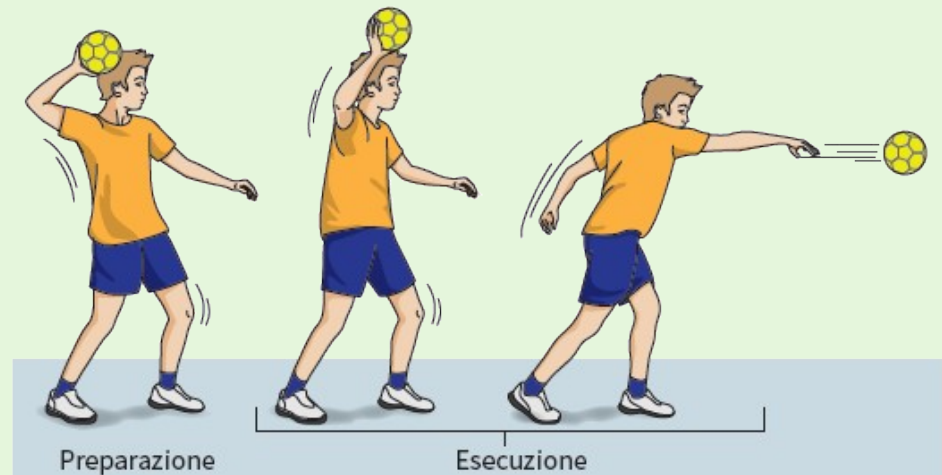
## Aspetti funzionali

La pallamano è un gioco molto veloce. Per praticarla è necessario possedere destrezza, agilità, resistenza, potenza, precisione, visione di gioco e prontezza di riflessi.

I fondamentali individuali che si devono padroneggiare per giocare sono il passaggio, la ricezione, il tiro, il palleggio e, per il portiere, la parata.

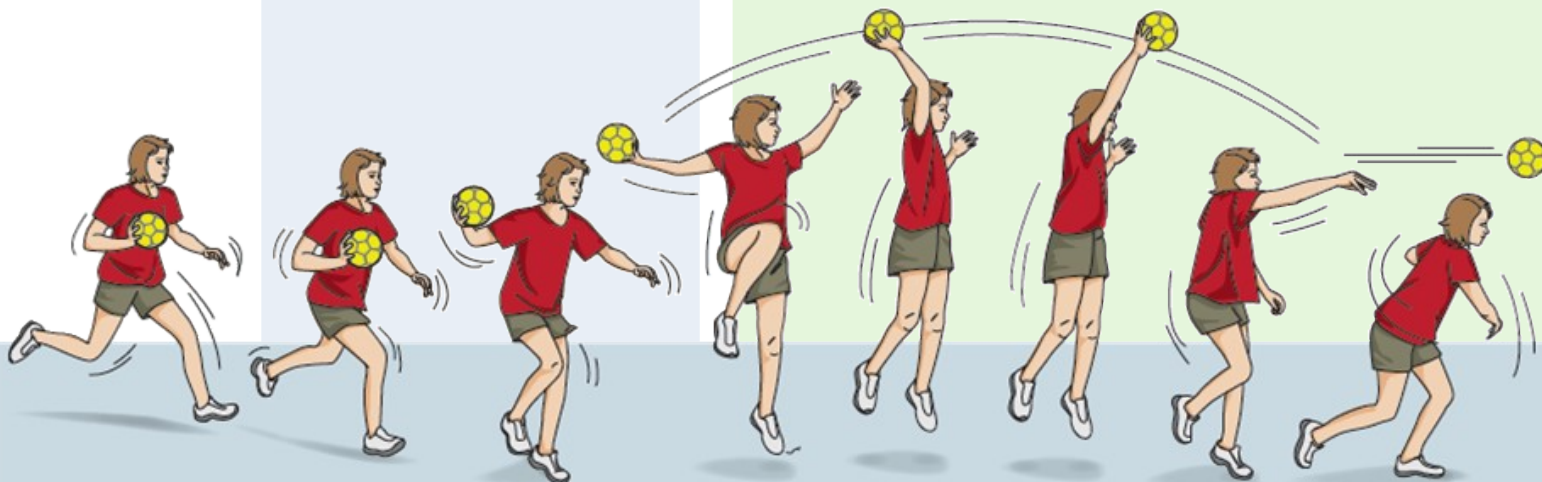
Per essere in grado di metterli in atto, bisogna innanzitutto avere una buona presa, cioè trattenere agevolmente la palla con una o due mani. I giocatori devono afferrare la palla con pollice, indice e anulare, mentre devono spingerla con indice e medio.

- Il **passaggio** consente di far avanzare la palla e può essere effettuato in vari modi. Il più utilizzato è quello con la palla **impugnata all'altezza della spalla**.



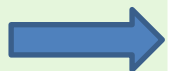
## Aspetti funzionali

- La **ricezione** consente di entrare in possesso della palla e viene solitamente effettuata a due mani, andando incontro con decisione al lancio.
- Il  **tiro** consente di indirizzare la palla verso la rete avversaria, è simile al passaggio, ma richiede maggiore potenza e rapidità di esecuzione. Può essere eseguito in appoggio o in elevazione. Per imparare la tecnica del **tiro in elevazione**, bisogna seguire alcuni passaggi:
  - eseguire una breve rincorsa alternando piede sinistro, destro e sinistro (se si è destri);
  - darsi una spinta verso l'alto sollevando la gamba destra e, una volta in aria, torcere il busto e portare il braccio di lancio indietro;
  - lanciare la palla riportando il busto in posizione frontale e ricadere sul piede sinistro.



## Aspetti funzionali

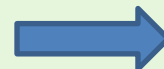
- Il **palleggio** consente di mantenere il possesso della palla per un tempo superiore ai 3 secondi e può essere effettuato solo con una mano. A differenza che nella pallacanestro, nella pallamano è poco usato, poiché si preferisce velocizzare le azioni con i passaggi.
- La **parata** consente al portiere di opporsi ai tentativi avversari di inviare la palla in rete. Per fare ciò è necessario che egli assuma una corretta **posizione di attesa** e che si muova descrivendo un semicerchio ideale che va da un palo all'altro della porta, con le braccia semipiegate verso l'alto.



## Aspetti relazionali

In base alla posizione che occupano in campo in fase di attacco, i giocatori possono assumere diversi **ruoli**.

- Il **portiere** ha il compito di difendere la porta e lanciare la palla velocemente ai compagni. È generalmente alto e dispone di una buona mobilità sulle gambe.
- Il **centrale** è il giocatore più arretrato dopo il portiere ed è colui che organizza il gioco e costruisce l'azione.
- Il **terzino destro** e il **terzino sinistro** si muovono nella zona centrale del campo.
- L'**ala destra** e l'**ala sinistra** giocano alle due estremità dell'area di porta, in posizione avanzata rispetto ai terzini.
- Il **pivot** è un giocatore abile nel tiro, che si posiziona al centro della difesa avversaria, con le spalle alla porta. Deve intercettare i passaggi dei compagni, girarsi e tirare per concludere l'azione.



## Aspetti relazionali

Come si è detto, la pallamano è un **gioco di velocità** che si basa su **passaggi frequenti** e azioni di collaborazione tra compagni di squadra.

Alla base delle azioni individuali di difesa ci sono gli **spostamenti laterali**, che avvengono in appoggio sull'avampiede, tenendo il baricentro basso. In difesa è inoltre fondamentale tenere le braccia semiflesse verso l'alto per ostacolare i tiri degli avversari.

Per quanto riguarda le **strategie di squadra** la **difesa** può essere **impostata a uomo, a zona** o combinando queste due modalità.

Durante le azioni di **attacco** è invece fondamentale smarcarsi dalla difesa avversaria eseguendo finte e scatti e, se non si è in possesso della palla, posizionarsi nel punto più favorevole per ricevere i passaggi dei compagni.

Gli incontri ufficiali sono diretti da **due arbitri**, un **segretario** che compila il referto e un **cronometrista**, che per comunicare tra loro e con i giocatori si servono di un fischietto e di segnali manuali.