

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 11 (2009)
Heft: 53

Artikel: Pallamano
Autor: Egli, David / Ochsenbein, Michael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999079>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pallamano

mobile
inserto pratico

53

UFSPO & ASEF



Proporre dei giochi con la palla è il modo più naturale di educare al gioco. Passarla, lanciarla, prenderla, proteggerla e correre liberamente sono tutti movimenti che ben si addicono alla tecnica della pallamano. Una disciplina che merita un posto di rilievo a scuola perché, con i giusti adattamenti, consente di fare esperienze arricchenti ad ogni livello.

Autori: David Egli, Michael Ochsenbein

Redazione: Francesco Di Potenza; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

Foto: Daniel Käsermann, disegni: Leo Kühne ; layout: Monique Marzo

L'inserimento pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. I lettori possono richiedere altri esemplari: • Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare) Le ordinazioni sono da inoltrare a: Ufficio federale dello sport UFSPO CH-2532 Macolin fax +41 (0)32 327 64 78 mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

La pallamano è un gioco di squadra dinamico, ma purtroppo ancora troppo spesso viene considerata una disciplina complicata, aggressiva, dura, difficile da insegnare e, quindi, inadatta al programma di educazione fisica a scuola. Questo inserimento pratico si prefigge di far crollare questi pregiudizi e dimostrare attraverso giochi ed esercizi i benefici che l'educazione fisica può trarre da un'attività variegata ed entusiasmante. La pallamano s'inscrive infatti molto bene anche dal punto di vista pedagogico sia nelle lezioni con i più piccoli sia in quelle con i più grandi. Una partita di pallamano prevede due squadre, formate ognuna di sette giocatori, che si scontrano allo scopo di mandare la palla nella rete avversaria. Un incontro è composto di due tempi, ognuno della durata di 30 minuti.

Progressione graduale

Si consiglia di iniziare dagli esercizi più semplici per poi passare gradualmente a forme di competizione adatte allo sport scolastico e societario. Per diventare un buon giocatore di pallamano bisogna infatti sviluppare elevate capacità fisiche e psichiche che permettono di portare a

termine con successo le azioni in attacco e in difesa, di saltare, di eseguire degli sprint, di sfidare un avversario e di applicare la tecnica e la tattica giuste ad ogni situazione. Nella prima parte dell'inserimento si evocano le esigenze diverse che richiede ogni posizione in campo: ala, terzino, centrale e pivot. Il portiere è invece un ruolo a sé stante, le cui competenze sono classificate secondo priorità diverse. Pagina dopo pagina si passa poi in rassegna ogni riserva e capacità attraverso un'ampia gamma di giochi, esercizi o semplici competizioni che spingono gli allievi a confrontarsi reciprocamente, sviluppando nel contempo le capacità motorie, tecniche, coordinative e mentali proprie alla disciplina.

Una scuola di vita

Se ben organizzato, il gioco della pallamano permette a bambini e giovani di trasferire nella loro quotidianità le esperienze vissute durante la lezione o l'allenamento. Buona parte degli esercizi contenuti in questo inserimento pratico sono costruiti in modo tale da evitare i contatti fisici fra i vari partecipanti. ■



Saper dosare tutti gli ingredienti

È difficile designare uno dei quattro fattori della prestazione come il più importante per la riuscita di un giocatore o di una squadra di pallamano. Tutti e quattro contribuiscono infatti a dar vita ad un gioco ottimale.

Riserve condizionali

La pallamano è in primo luogo una disciplina basata sulla forza rapida. La forza di salto, il primo passo rapido e la capacità di lanciare con velocità e potenza sono capacità che ricoprono un ruolo decisivo in questo gioco. Naturalmente, un giocatore di pallamano deve possedere anche una solida base di resistenza, che può essere integrata in forma ludica negli allenamenti e nelle lezioni di educazione fisica. Come gioco improntato sulla competizione, la pallamano prevede pure dei duelli diretti, ciò che richiede una forza massimale ben sviluppata sia da parte del difensore che dell'attaccante.

Capacità coordinative

Delle buone capacità coordinative sono alla base di tutte le tecniche specifiche alla disciplina e ne facilitano l'apprendimento di nuove forme. In questo ambito è importante disporre di un'ampia formazione di base.

Riserve emozionali

La voglia di giocare è un elemento indispensabile per diventare un buon giocatore. In questo sport di squadra il piacere di agire insieme ad amici e compagni è di fondamentale importanza. A contare infatti non è soltanto la prestazione sportiva ma anche il saper divertirsi in un ambiente sociale in cui ognuno offre il proprio contributo per raggiungere un obiettivo comune. Ma affinché tutto funzioni a

dovere durante un gioco molto animato è indispensabile che ogni partecipante assuma un comportamento rispettoso nei confronti degli altri. Se lo «spirito» giusto è presente, il docente o l'allenatore non deve più preoccuparsi della motivazione dei giocatori. Saper cogliere delle sfide e lottare correttamente aiuta ad assaporare l'ebbrezza di una vittoria collettiva, una sensazione che a sua volta rafforza la fiducia nei propri mezzi e risveglia la curiosità nei confronti di nuovi compiti, anche impegnativi. Il giocatore è sì chiamato a cercare il sodalizio all'interno della propria squadra, ma anche a competere con i compagni.

Capacità tattico-mentali

La pallamano richiede una buona collaborazione fra i singoli componenti e con tutto il gruppo. Le parole chiave sono coesione, collaborazione, sostegno reciproco, buona comunicazione e concetti tattici chiari. Se i giocatori conoscono le possibilità concrete di cui dispongono per creare e sfruttare una determinata situazione di gioco allora possiedono il bagaglio tattico necessario per trovare una soluzione adatta in ogni fase di gioco. ■

Tutto sta nella versatilità

La pallamano è una disciplina che richiede delle elevate capacità fisiche e psichiche. Attaccare, difendere, saltare, lanciare, fare uno sprint, sfidare direttamente un avversario, adottare in ogni situazione le conoscenze tecniche e tattiche più adeguate.

In senso stretto, le esigenze di un giocatore consistono nell'assumere diverse posizioni di gioco. Ala, terzino, centrale e portiere (v. riquadro) a volte devono soddisfare svariate esigenze. E le differenze risiedono proprio nelle posizioni specifiche che richiedono tali

esigenze. In sede attuale risulta comunque fuori luogo procedere ad una differenziazione mirata, dato che sia a livello di sport scolastico che di promozione delle giovani leve nelle società i giocatori devono poter ricoprire diversi ruoli.

energia

physis

psiche

Riserve condizionali

- Forza rapida/forza esplosiva
- Resistenza in forma ludica
- Mobilità

Riserve emozionali

- Voglia di giocare
- Divertirsi con amici/compagni
- Appartenenza ad una squadra, ad una classe
- Compiti stimolanti
- Sfide
- Successo collettivo

gestione

Capacità coordinative

- Capacità di equilibrio
- Capacità di orientamento
- Capacità di ritmizzazione
- Capacità di differenziazione
- Capacità di reazione

Capacità tattico-mentali

- Accento sull'essenziale
- Volontà di confrontarsi
- Aggressività adeguata
- Anticipazione ed esperienza
- Comprensione tattica e impiego adattato alla situazione
- Accordi
- Strategie comuni

Uno specialista fra i pali

Le esigenze descritte attraverso il modello della prestazione si riferiscono ai giocatori di campo. Per quanto riguarda il portiere le priorità sono poste diversamente:

- Nei tiri in porta, ad esempio, la mobilità ricopre una grande importanza. Nel caso di una difesa bassa o di una nell'angolo alto della porta utilizzando il piede il portiere parte avvantaggiato se sviluppa una buona mobilità.
- La forza rapida/esplosiva è decisiva anche per il ruolo di portiere.

- La capacità di anticipare i tiri è assolutamente indispensabile. Spesso il portiere si trova già nel posto giusto quando la palla lascia le mani dell'avversario, ma da un punto di vista prettamente temporale reagire al tiro non è sufficiente.
- Le capacità di orientamento e di differenziazione sono fondamentali ad esempio nei contraccolpi. Dove gioca la palla il portiere? Il passaggio in avanti risulterà corto o lungo?

Giocare per vincere

Chi riesce a saltare più in alto dell'avversario, vanta un miglior lavoro di gambe, tira con maggior velocità e potenza e sa trarre vantaggio da una finta esplosiva ha quasi la vittoria in pugno. Un consiglio: allenare in modo ludico le riserve condizionali porta i suoi frutti.

Bugs Bunny

Come? I giocatori saltano con la palla in mano per tre volte in avanti sulle due gambe, poi di lato ad angolo retto ed in seguito ancora una volta in avanti sulle due gambe. Durante quest'ultimo salto lancia la palla in porta.

Varianti:

- combinare con la rimessa in gioco del portiere tirando la palla nei modi prestabiliti
- combinazione di salti per ampliare e rendere il compito più difficile: saltare con entrambe le gambe ruotando il corpo, combinazione di salti su una gamba e sue due, ecc.
- combinare con un allenamento di lanci
- altri compiti basati sulla coordinazione: ad es. chiudere le gambe in aria durante il salto; incrociare le braccia con o senza palla durante i salti, ecc.

Fuori campo

Come? I giocatori A e B cercano di spingersi a vicenda fuori da un campo delimitato (2×2 sino a 3×3 metri) oppure di far perdere l'equilibrio all'avversario. Sino a quando hanno raggiunto il loro obiettivo devono saltellare solo su una gamba. Entrambi tengono una palla fra le mani. Quando B appoggia il piede sollevato o esce dai confini del campo A segna un punto. È permesso solo toccare con la palla, non tirarla.

Varianti:

- cambio di gamba al segnale dell'allenatore
- il punto vale doppio quando l'avversario viene indotto a commettere un errore con un'abile finta o schivata
- giocare una partita con due squadre ($2:2$ sino a $4:4$), aumentare le dimensioni del campo
- si può giocare anche senza saltellare (obiettivo: spingere l'avversario fuori dal campo); eventualmente con una Swissball o un pallone medicinale.

Acchiappino a zone

Come? Suddividere il campo di gioco in quattro zone. In ognuna ci si sposta eseguendo un movimento diverso. Zona 1: saltellare sulla gamba sinistra; zona 2: side step; zona 3: saltellare sulla gamba destra; zona 4: saltellare su due gambe. In aria chiudere sempre le gambe e atterrare aprendo i piedi all'altezza dei fianchi.

Uno o due cacciatori ha una palla in mano con cui cerca di toccare gli altri giocatori. Se ci riesce consegna la palla alla preda che diventa a sua volta cacciatore.

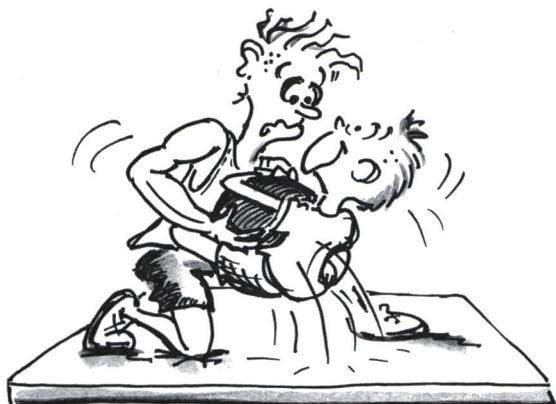
Variante: stabilire continuamente nuovi tipi di salto e modi di spostarsi.



Sviluppare le riserve condizionali giocando

A scuola o nella società sportive, buona parte dell'allenamento atletico va assolto in modo ludico. L'allenamento differenziato delle riserve condizionali ha lo scopo di prevenire gli infortuni e di migliorare le condizioni fisiche. La resistenza può essere facilmente esercitata con dei giochi che com-

portano degli sforzi prolungati. L'allenamento specifico dei fattori legati alla condizione è importante soltanto a livello di sport di prestazione.



Lotta per la palla

Come? Due giocatori. A s'inginocchia a terra o su un tappetino con un pallone medicinale, dopo il segnale, B cerca di sottrarre la palla ad A. Se ci riesce, dopo il nuovo segnale, A cerca di riprendersela. Chi s'impossessa della palla ottiene un punto.

Varianti:

- chi è in possesso della palla quando l'allenatore fischia ottiene un punto
- giocare con una Swissball
- giocare una partita, ad es. 4:4 con 4-5 palle, che una squadra deve difendere.



Segnapunti

Come? Due giocatori, un difensore e un attaccante. Quest'ultimo cerca di toccare con un piede un determinato punto del pavimento della palestra (utilizzando delle finti). Il difensore tenta di impedirglielo tentando di raggiungere l'attaccante per allontanarlo (senza aggredirlo). Vince chi ha il punteggio più alto.

Varianti:

- cercare un nuovo compagno dopo ogni cambio
- il difensore allontana l'attaccante utilizzando una palla tenuta con entrambe le mani davanti al corpo.

Tartaruga rovesciata

Come? Suddividere il campo in tre zone (due piccole zone alle estremità ed una più grande al centro). Al segnale, i giocatori (le tartarughe) si spostano carponi da un'estremità all'altra del campo. Nella zona centrale si trovano uno o due cacciatori che cerca di rovesciare le tartarughe (sulla schiena). Chi è preso diventa cacciatore nel turno successivo. Quale tartaruga riesce a spostarsi liberamente più a lungo?

Varianti:

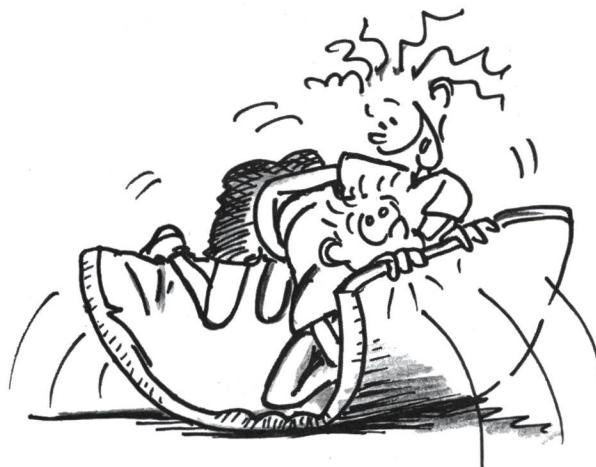
- stabilire/cambiare il modo di spostarsi del cacciatore
- tutti i cacciatori si concentrano su una sola tartaruga.

Giù le mani dal tappetino

Come? Due giocatori. Il giocatore A si sdrai a pancia in giù su un tappetino. Il giocatore B s'inginocchia accanto ad A e, al segnale, cerca di girare A sulla schiena. A si aggrappa saldamente ai bordi del tappetino per impedire a B di voltarlo. Durata: da 20 a 30 secondi, in seguito scambio di ruoli.

Varianti:

- A cerca di scendere dal tappetino, mentre B lo trattiene saldamente
- A cerca di sollevarsi in posizione carponi e B cerca di impedirglielo.



Gettare le basi

Quando si parla di capacità coordinative non esiste il «troppo». Esse infatti rappresentano le fondamenta di tutte le competenze tecniche. I giocatori traggono vantaggio dagli effetti provocati da ogni nuova sfida e vengono stimolati in tal senso durante l'allenamento o la lezione.

Gambe veloci

Come? Eseguire diversi esercizi in una griglia per allenare la coordinazione o in un percorso disseminato di cerchi. L'obiettivo è di appoggiare il meno possibile i piedi a terra nei campi.

Compiti:

- appoggiare due volte i piedi in ogni campo (in avanti o lateralmente, su entrambi i lati)
- combinazione di movimenti in avanti e laterali
- appoggiare un piede in ogni campo; i piedi si incrociano (piede destro nel campo sinistro, piede sinistro nel campo destro, ecc.)
- saltare con una sola gamba o con entrambe in avanti, di lato o combinare dei salti all'indietro in una sequenza prestabilita
- salti con rotazione di circa 180°.

Varianti:

- optare per un percorso con cerchi o con piccoli coni di demarcazione
- usare la palla specifica alla disciplina per eseguire degli esercizi (ad es. lancio contro la porta, finte/duelli, conclusione in porta, ecc.)
- disputare ogni forma come un duello.

Più difficile:

- proporre dei compiti che coinvolgano anche le braccia (ad es. atterraggio sul piede sinistro = braccio destro sollevato, atterraggio sul piede destro = braccio sinistro sollevato, ecc.)
- passare delle palle ai giocatori che stanno percorrendo un tragitto correndo o saltando; le palle vanno prese e rispedite al mittente.

Perché? Capacità di ritmizzazione, orientamento e differenziazione.

Acrobazie sulla palla

Come? Un giocatore cerca di mantenere l'equilibrio su un pallone medicinale.

Varianti:

- passare delle palle ad un compagno in piedi sul pavimento
- passare delle palle ad un compagno in piedi su un pallone medicinale
- piegare le ginocchia tenendo una palla fra le mani e rimanere in equilibrio
- disporre 2 o 3 palloni medicinali sotto il coperchio di un cascone ed eseguire gli stessi esercizi.

Più facile: agrapparsi alle spallerie, alla parete o ad un compagno mentre si è in piedi sul pallone medicinale.

Perché? Capacità di equilibrio, differenziazione e reazione.

Trovare il ritmo

Come? Grazie ad una porta di ca. 60 cm di larghezza (paletti o cassoni) i giocatori migliorano i loro movimenti laterali durante l'esecuzione di diversi tipi di finte. Per aiutare ad orientarsi si può superare saltando una linea all'interno della porta. I movimenti laterali non vanno eseguiti saltando troppo in alto (evitare di superare degli ostacoli!).

Forma di base (gli esempi si rivolgono ai destrorsi): saltare con entrambe le gambe verso destra vicino alla porta (atterraggio su entrambi i piedi), in seguito eseguire un saltello laterale con entrambe le gambe, atterraggio sul piede destro, prendere lo slancio in avanti, balzo sulla gamba sinistra e tiro in porta.



Ringraziamo gli autori per il loro prezioso contributo nella redazione di questo inserto pratico:

David Egli, capodisciplina pallamano (a destra).
david.egli@baspo.admin.ch

Michael Ochsenbein, coordinatore del progetto «Pallamano fa scuola» della Federazione svizzera di pallamano.
ochsenbein@handball.ch

Contrattacchi

Come? A dipendenza della situazione, il portiere fa dei passaggi lunghi o corti (gioco d'attacco) ad un giocatore che sta correndo. Tre giocatori partono da tre diverse posizioni (gruppo A: alle; gruppo B: un po' prima della linea centrale a margine del campo da gioco; gruppo C fra la linea dei 6 e dei 9 metri al centro del campo). Con un segnale vocale o gestuale l'allenatore designa da quale gruppo il giocatore deve staccarsi per correre all'attacco.

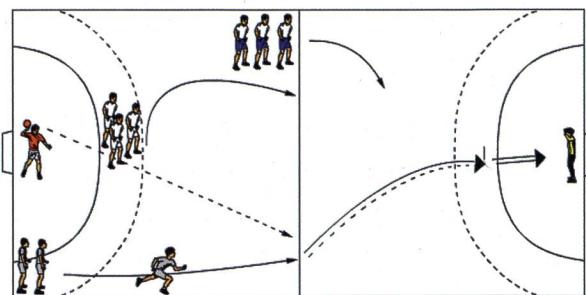
Attacco nella forma di base: giocare solo con un attaccante (1:0).

Dopo ogni passaggio, i giocatori cambiano posizione di partenza.

Varianti:

- stessa forma ma giocare un 2:1 o 3:2
- stessa forma ma giocare un 1:1, 2:2 o 3:3.

Perché? Capacità di orientamento, differenziazione, reazione e ritmizzazione.



Sulla panchina

Come? Un giocatore si colloca su una panchina rovesciata (lato stretto) e passa la palla ad un compagno che si trova ad una distanza di 4-6 metri. Entrambi usano la tecnica corretta dei passaggi. Il giocatore sulla panchina deve evitare di perdere l'equilibrio e cadere a terra.

Varianti:

- i giocatori salgono sulle panchine disposte parallelamente l'una accanto all'altra ad una distanza di 4-6 metri
- giocare con palle diverse (Swissball, pallone medicinale, softball, palline da tennis)
- i portieri possono rinviare la palla anche con i piedi
- il compagno si trova su una superficie instabile (tappetino, tappetone, pallone medicinale, ecc.).

Più difficile:

- il giocatore sulla panchina fa dei piccoli passi a sinistra e a destra durante tutto l'esercizio
- il giocatore sulla panchina resta fermo o saltella su una gamba
- il giocatore assegnato alla panchina si dispone due o tre passi dietro di essa, prende la rincorsa e vi salta sopra afferrando la palla e cercando di mantenere subito l'equilibrio. In seguito rimanda la palla al mittente.

Perché? Equilibrio e capacità d'orientamento.

All'essenziale

Come? Il giocatore fa una serie di lanci assumendo la posizione di ala. L'obiettivo è di riuscire a scattare in modo ottimale e a concentrarsi per tempo sul portiere (ev. anche sul difensore) senza dover guardare per terra e restare sulla linea dell'area di porta. Il giocatore riceve la palla da un compagno (terzino) mentre prende la rincorsa. Il compagno gli comunica pure se ha superato o meno la linea.

Variante: prima della rincorsa il giocatore esegue 6-8 salti per stimolare la coordinazione.

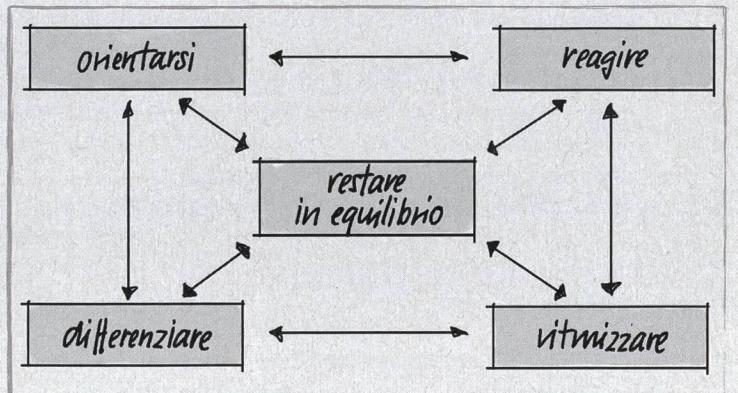
Più difficile: il compagno varia i passaggi in modo tale che il giocatore ala riceva la palla dopo aver compiuto il primo, il secondo o il terzo passo.

Perché? Capacità di orientamento, ritmizzazione e differenziazione.

Combinare per riuscire

Le capacità coordinative sono alla base dell'acquisizione mentale delle sequenze di movimento. Un ampio bagaglio di base aiuta ad imparare più rapidamente dei nuovi movimenti e ad eseguirli correttamente.

In molte situazioni di un gioco dalle esigenze molto elevate è richiesta l'applicazione contemporanea o temporalmente poco distanziata di almeno due se non addirittura di tutte le capacità coordinative. Determinante è quindi riuscire ad associare tutte queste capacità per riuscire ad affrontare ogni situazione con successo. Un altro consiglio: la scelta degli esercizi e dei giochi deve essere variata.





Il segreto si chiama divertimento

Perché i ragazzi partecipano volentieri agli allenamenti e alle lezioni di educazione fisica? Semplice, perché si divertono e trascorrono momenti piacevoli insieme ai compagni, misurandosi a vicenda.

Rubapalle

Come? I giocatori palleggiano ognuno per conto proprio in una zona delimitata (ad es. area di porta o area di 9 m, a seconda del numero di partecipanti). Due o tre giocatori senza palla cercano di sottrarne una. Se ci riescono il giocatore che se l'è fatta rubare diventa cacciatore. Durante il gioco, l'allenatore fischia a distanze irregolari. Il fischio significa lasciare la palla per terra correre verso un altro pallone e ricominciare a palleggiare dall'altra parte del campo. Continuare a giocare.

Varianti:

- assegnare dei compiti durante il palleggio (ad es. palleggiare una volta con la mano sinistra e una volta con la destra; dopo tre palleggi palleggiare fra le gambe, ecc.)
- al fischio, invece di appoggiare la palla a terra lanciarla in alto.

Corsa col carrello

Come? Due squadre giocano una contro l'altra. La squadra A si sparpaglia nel campo da gioco, mentre la B rimane fuori dietro la linea di partenza. I giocatori della squadra B iniziano uno dopo l'altro a spingere in diagonale il carrello con le palle attraverso il campo da gioco sino alla linea del traguardo, cercando di evitare che altre palle vi entrino. Un giocatore della squadra A rimette sempre in gioco una nuova palla quando i compagni riescono a farne entrare una nel carrello. I giocatori della squadra A possono fare al massimo un passo con la palla in mano. I passaggi sono autorizzati.

Il gioco termina quando tutti i giocatori del gruppo B hanno spinto una volta il carrello. In seguito si cambia. Quale squadra si ritrova con il maggior numero di palle nel carrello?

Varianti:

- usare diverse palle (pallamano, pallavolo, tennis, softball)
- compito supplementare per i giocatori inattivi della squadra B
- definire una durata (ad es. max. 30 secondi).

Salta sul tappetino

Come? Da 1 a 3 cacciatori cercano di toccare un giocatore con la palla che tengono fra le mani. Se ci riescono, il giocatore colpito diventa cacciatore. Ci si mette in salvo sui tappetini.

Campo di gioco: palestra o spazio definito; un tappetino per 2-3 giocatori.

Variante: invece di toccare la preda con la palla il cacciatore cerca di colpirla con una softball. Anche in questo caso i tappetini fungono da rifugio.

Pronostico

Come? Prima di eseguire una serie di lanci da una determinata posizione, ogni giocatore comunica il numero di reti che segnerà (ad es. 7 reti su 10 lanci). L'obiettivo è di incoraggiare ad impegnarsi per raggiungere un obiettivo. Non si tratta soltanto di tirare ma anche di imparare a gestire la tensione che si crea quando si deve tirare in porta da determinate posizioni.

Varianti:

- forma libera: il giocatore comunica il pronostico all'allenatore e/o al portiere prima di iniziare la sua serie di lanci
- forma limitata: il giocatore non rivela a nessuno il pronostico e controlla da solo il risultato, oppure insieme all'allenatore
- il portiere formula il suo pronostico (quante reti subirà da un giocatore). In questo modo si crea una competizione anche fra i due ruoli.

Consiglio: i pronostici possono essere inseriti anche in altri esercizi e giochi. Ad esempio si può chiedere alla squadra in attacco quante reti segnerà alla squadra avversaria.

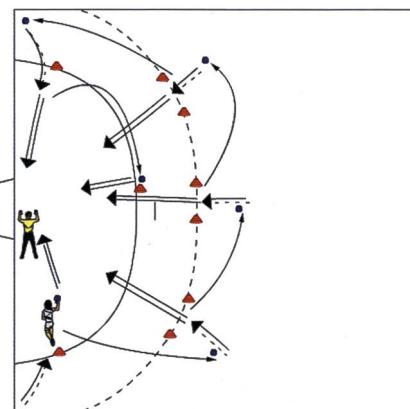
Lanci e tiri

Come? Ogni giocatore fa un tiro in porta da sei diverse posizioni. 1. ala sinistra, 2. terzino sinistro, 3. terzino centrale, 4. terzino destro, 5. ala destra, 6. centrale. La zona in cui il giocatore deve segnare è delimitata. Si conta il numero di reti segnate durante i sei tentativi. Il cronometro viene fermato dopo l'ultimo tiro. Chi riesce a segnare il maggior numero di reti? In caso di pareggio conta il miglior tempo.

Varianti:

- modificare le zone di lancio a seconda delle capacità: più spazio davanti alla zona dell'ala, avvicinare quella dei terzini alla porta
- organizzare una competizione fra portiere e giocatori di campo.

Consiglio: optare per delle forme di organizzazione che permettono a tutti i giocatori di restare in movimento (lavoro a postazioni).

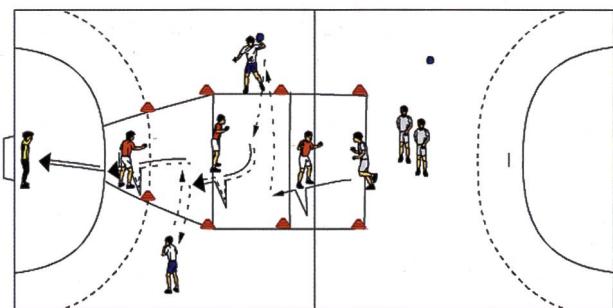


American Gladiator

Come? Il giocatore deve assolvere tre compiti consecutivamente. Nella prima area di gioco deve confrontarsi senza palla con due difensori che cercano di fermarlo senza trattenerlo, oltrepassare la linea e raggiungere la seconda area. In questa zona al giocatore viene passata una palla con la quale deve tentare di superare un difensore, che ha il compito di farla uscire dalla zona senza falli né interruzioni. Nella terza area, invece, il giocatore esegue un doppio passaggio con un altro giocatore, dopodiché si confronta con un difensore e tenta di tirare in porta. Chi segna una rete è designato «American Gladiator». Cambiare regolarmente i compiti da svolgere.

Più facile: ingrandire le aree di gioco; il difensore nell'area 3 difende con le mani dietro la schiena oppure tenendo una palla davanti al corpo con entrambe le mani.

Più difficile: rimpicciolire le aree di gioco; il difensore nell'area 1 può trattenere il giocatore.



Imbuto

Come? I giocatori cercano di sfruttare la piccola breccia che si crea fra due giocatori per raggiungere la porta. Nell'area di porta viene allestita una struttura composta di due sbarre e due tappetoni, collocati nelle sbarre in modo tale che l'estremità dei due tappetoni spunti lateralmente per circa un metro. Le sbarre sono posizionate in modo da formare un imbuto, la cui imboccatura stretta è formata dalle due estremità libere dei tappeti. L'apertura si trova prima all'area di porta. Durante la rincorsa i giocatori ricevono una palla, saltano attraverso l'imboccatura stretta e tirano in porta.

Varianti:

- ridurre le dimensioni della breccia
- con o senza il portiere
- in un secondo tempo sostituire il tappetone con due difensori passivi.

Lavoro di squadra 1

Come? Ogni squadra di 6-8 giocatori dispone di una panchina e di 6-8 bastoni. Collocare la panchina rovesciata sui bastoni dietro la linea di partenza. Uno o due giocatori per squadra salgono sulla panchina. Quale squadra riesce a percorrere un determinato percorso il più rapidamente possibile, trasportando velocemente i bastoni dall'estremità posteriore a quella anteriore della panchina in movimento?

Varianti:

- si può giocare anche a piccole squadre
- dopo ogni tratto percorso un altro giocatore sale sulla panchina.

Fiducia in sé stessi

L'allenatore e gli altri giocatori contribuiscono considerevolmente ad aumentare la fiducia nei propri mezzi. In questo processo il sostegno, gli incoraggiamenti e gli aiuti sono elementi determinanti.

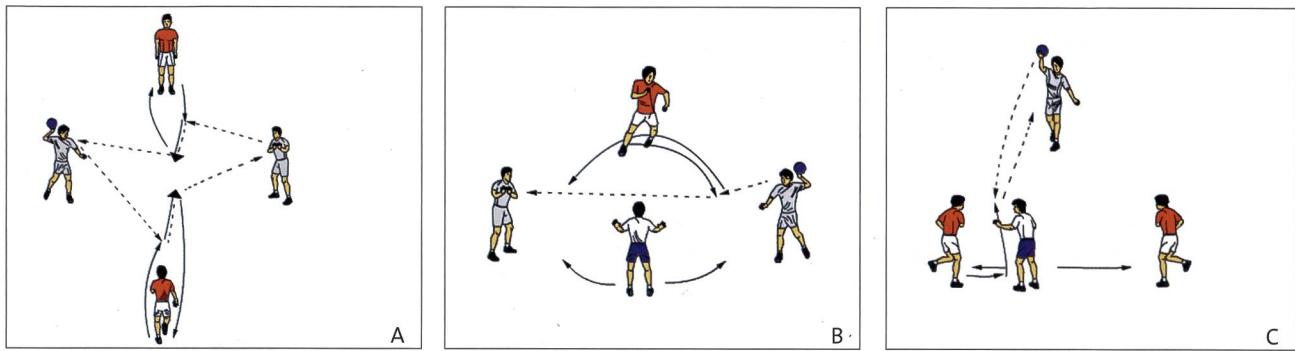
L'allenatore può contribuire in tal senso ad esempio:

- aiutando il giocatore a formulare degli obiettivi realistici, raggiungibili e adatti
- creando delle situazioni che consentano al giocatore di raggiungere dei risultati

- complimentandosi dopo un buon risultato
- attribuendo molta importanza alla cultura di gruppo.

Pianificare offre dei vantaggi

Quando il giocatore sa perché deve fare una determinata azione significa che ha un'idea, un piano o una tattica precisa in mente. Le azioni mirate aiutano a sfruttare le situazioni di gioco a proprio vantaggio.



Decidere

Come? Formare dei gruppi di quattro giocatori. Ogni gruppo ha una palla. I giocatori eseguono a turno due diversi esercizi.

- Esercizio A: due «passatori» lanciano la palla alternativamente ad altri due giocatori, che fanno 2-3 passi di corsa e poi la rinviano.
- Esercizio B: un giocatore corre in un semicerchio (ca. 4-5 metri) da sinistra verso destra. Poco prima di terminare la sua corsa riceve la palla da un giocatore che gli sta di fronte, la gioca subito in diagonale verso un altro giocatore e poi raggiunge correndo quest'ultimo nel semicerchio, ecc. Un difensore si sposta in modo tale da rimanere sempre all'altezza del giocatore in movimento.

Osservazione: entrambi gli esercizi possono essere intercalati in ogni momento, in questo modo uno o più giocatori devono cercare di prendere rapidamente la decisione migliore.

Dall'esercizio A si passa all'esercizio B quando un «passatore» si mette a correre lateralmente in direzione di un giocatore che ha appena terminato la sua corsa.

Dall'esercizio B si passa all'esercizio A quando il difensore interrompe il ritmo correndo verso un «passatore» in modo da impedirgli di giocare la palla in diagonale. A questo punto l'attaccante si muove al centro fra i due «passatori» e il difensore comincia l'esercizio A. Quale squadra riesce ad eseguire il più rapidamente possibile il cambiamento senza interrompere il gioco?

Più facile: allenare questi due esercizi separatamente prima di eseguirli in sequenza.

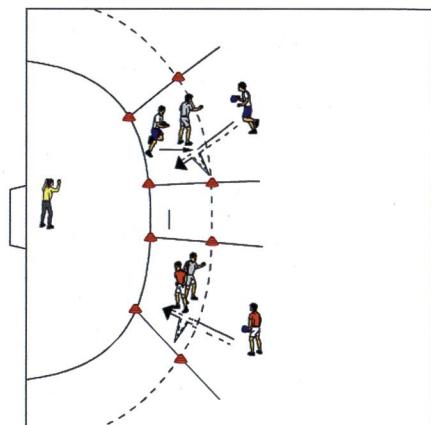
Più difficile: aggiungere un terzo esercizio. Esercizio C: il giocatore 1 fa un passaggio al giocatore 2 e assume immediatamente il ruolo di difensore fra i due attaccanti. I giocatori 3 e 4 ricevono alternativamente il passaggio del giocatore 2 dopo essersi liberati con una schivata della marcatura del difensore. Transizione dall'esercizio C all'esercizio A: quando il giocatore 1 retrocede di circa 2-3 metri e non si sposta più. Transizione dall'esercizio C all'esercizio B: quando il giocatore 2 effettua un passaggio in diagonale e non uno corto.

Bloccare

Come? Tre giocatori – un difensore e due attaccanti. Un attaccante funge da centrale e cerca di aiutare il compagno a raggiungere la porta liberandogli la strada eseguendo dei blocchi.

Varianti:

- all'inizio, o come gioco di preparazione, utilizzare il canestro a dirigendosi verso sinistra l'attaccante mostra al difensore di desiderare un blocco sulla destra (e inversamente)
- con la direzione della sua corsa il centrale mostra all'attaccante dove pensa di eseguire il blocco e l'attaccante agisce di conseguenza.



Difesa intelligente

Come? In una zona di circa quattro metri, un difensore cerca di impedire che l'avversario si apra un passaggio per raggiungere la porta. Alla sinistra e alla destra dell'attaccante si trova un «passatore», in questo modo durante la rincorsa per raggiungere la palla o eseguendo una finta è sempre pronto ad affrontare un duello.

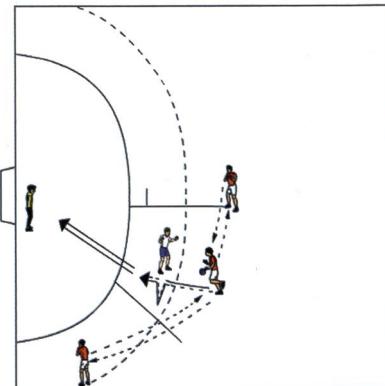
Variante: posizionare nella zona (a circa 6,5 metri) un centrale che può ricevere la palla solo dai «passatori» e non dall'attaccante. In questo modo, quando la palla passa dall'attaccante ad un «passatore», il difensore deve tornare indietro per impedire che il centrale entri in possesso della palla.

Più difficile:

- il difensore gioca tenendo una palla davanti a sé con entrambe le mani (oppure con le mani dietro la schiena)
- entrambi i giocatori hanno una palla, cosicché l'attaccante può scegliere il lato da cui vuole ricevere la palla.

Attenzione:

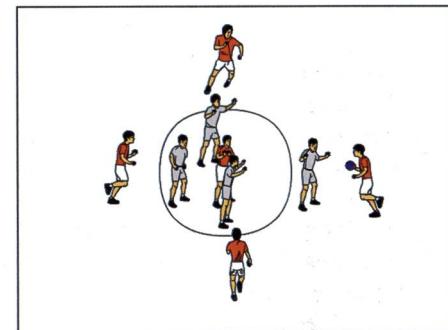
- il difensore agisce offensivamente nei confronti dell'attaccante (fino a ca. 9-10 metri) e cerca di attaccarlo dal lato del braccio di lancio
- il difensore cerca di rimanere sempre fra l'attaccante e la porta.



Schermare il centrale

Come? Quattro difensori si dispongono in cerchio (cerchio di pallacanestro o di ca. tre metri di diametro) attorno ad un centrale. Quattro attaccanti con una palla cercano di raccogliere punti vincendo un duello contro un avversario, superando con un piede la linea oppure passando la palla al centrale. Quale squadra ottiene il punteggio più alto in 1 o 2 minuti di gioco?

Variante: al posto del cerchio si possono usare tre tappetini. Disporli in modo che gli angoli si tocchino e al centro si formi un triangolo (vuoto). Davanti ad ogni tappetino c'è un difensore. I tre attaccanti possono raccogliere punti passando un piede sul tappetino durante il duello con la palla oppure eseguendo un passaggio a terra attraverso il triangolo al centro.

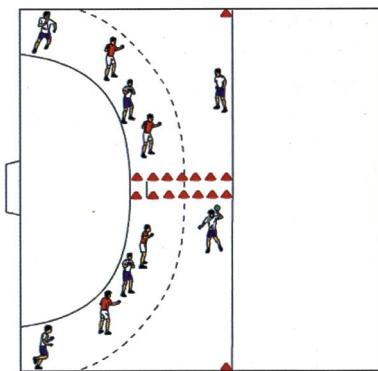


Sei contro quattro

Come? Sei attaccanti, tre per ogni zona, cercano di passarsi il più spesso possibile la palla senza che i difensori la intercettino o interrompino il gioco toccando la palla in mano ad un giocatore.

Chi riesce ad eseguire 15, 20, 25 passaggi senza commettere errori?

Variante: ingrandire/rimpicciolare la zona offrendo più o meno spazio in direzione della linea centrale (contrassegnare il limite posteriore del campo da gioco).



Tattica

Si distinguono tre diversi tipi di tattica: quella individuale, quella di gruppo e quella di squadra.

La **tattica individuale** comprende l'atteggiamento di attacco e di difesa dal punto di vista del singolo giocatore (duelli, posizione di gioco, decisioni, ecc.).

La **tattica di gruppo** raggruppa tutte le azioni (in sintonia le une con le altre) di due sino a quattro giocatori (ad es. in-

croci, blocchi/rincorrere qualcuno, accordi nella difesa su come prendere o dare la palla, ecc.).

La **tattica di squadra** si occupa ad esempio del sistema di difesa, delle soluzioni tattiche in attacco, in cui sono coinvolti tutti i giocatori, del concetto per il contrattacco e dei passaggi veloci.

Alla base vi sono la conoscenza, la comprensione e l'esperienza come pure le capacità e le competenze condizionali e tattico-coordinative. Il tempismo assume un ruolo molto importante nelle azioni e nelle decisioni che, se adattate correttamente nelle varie situazioni di gioco, possono rivelarsi vincenti.



Confronti stimolanti ed efficaci

Le forme di gioco più gettonate sono ideali per la fase di riscaldamento. Esse infatti non presentano soltanto dei vantaggi dal punto di vista della coordinazione, ma anche da quello tattico. E, a seconda del modo in cui vengono organizzate, possono pure stimolare l'aspetto condizionale.

Varianti di palla bruciata

Come? Nella forma di base (v. fig. 1) si gioca un 2:2 fino ad un 4:4 in un campo delimitato.

Obiettivo: evitare di perdere la palla ed eseguire il maggior numero possibile di passaggi senza che esca dal campo o che venga intercettata da un avversario. Se la palla passa nelle mani dell'altra squadra si ricomincia subito a giocare.

Punteggio: ogni passaggio conta. Dopo un errore si ricomincia da zero.

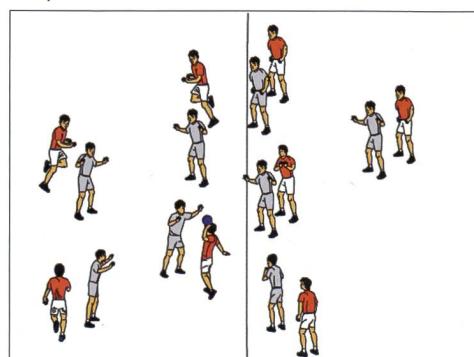
Varianti:

- introdurre dei giocatori supplementari che si dispongono attorno al campo da gioco o che corrono in cerchio con scioltezza. Quando un giocatore di campo non vede nessuno pronto a ricevere la palla la lancia ad uno dei giocatori attorno al campo, che la rimette nuovamente in gioco (la palla resta nelle mani della stessa squadra)
 - a) la palla può essere passata ai giocatori di entrambe le squadre
 - b) ogni squadra dispone di giocatori supplementari
- con il joker: un giocatore che indossa un simbolo speciale appartiene sempre alla squadra in possesso di palla (soprannumero costante)
- con delle direttive: ad es. si ottengono punti solo con i passaggi a terra o con quelli eseguiti saltando; i retropassaggi non sono autorizzati, come pure i palleggi, ecc.
- soprannumero/sottonumero: sin dall'inizio una squadra è in soprannumero, rispettivamente in sottonumero (ad es. 3:2, 4:3, ecc.)
- mega palla bruciata: i giocatori di entrambe le squadre sono sparpagliati equamente su entrambe le metà campo. Il gioco inizia in una metà campo e dopo un minimo di tre e un massimo di cinque passaggi la palla è passata ad un giocatore presente

sull'altra metà campo. Lì il gioco prosegue in modo identico. Si contano i passaggi sopra la linea centrale (1 passaggio = 1 punto)

- Dopo un certo numero di passaggi (6-10) all'interno di una squadra si esegue subito un contrattacco.
 - a) la squadra in possesso di palla cerca di attraversare il più velocemente possibile il campo da gioco per tirare la palla in porta o depositarla ad esempio su un tappetone
 - b) la squadra in possesso di palla, dopo aver eseguito il numero di passaggi prestabilito, posa la palla a terra e passa in difesa. L'altra squadra prende la palla e inizia il contrattacco. Si può giocare anche in soprannumero o in sottonumero. Trasformare il gioco in palla prigioniera, ovvero a contare non è più il numero di passaggi effettuati all'interno della propria squadra bensì il numero di avversari colpiti con la palla. Il giocatore con la palla può fare al massimo un passo.

Consiglio: giocare con diversi tipi di palla (Swissball, softball, ecc.).



Contrattacco 2:1:1:1

Come? Due giocatori iniziano sul cerchio davanti alla rete su passaggio del portiere o del «passatore» e cercano di attraversare il più rapidamente possibile il campo da gioco per portare a termine con successo il contrattacco. In tre zone diverse devono scartare ogni volta un difensore. Questo esercizio può essere organizzato anche come corsa a circuito, durante la quale per il contrattacco si ha a disposizione solo la metà del campo da gioco (sulla lunghezza) e nella direzione opposta viene eseguito lo stesso esercizio.

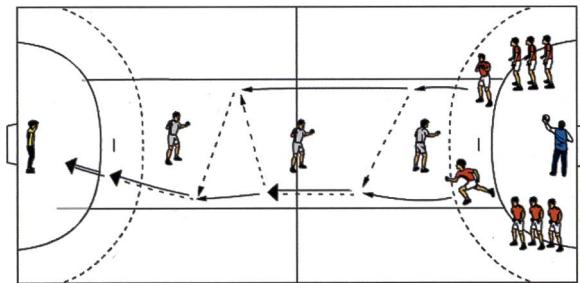
Quale coppia segna il maggior numero di reti?

Cambiare regolarmente i difensori.

Variante: stabilire un piccolo compito supplementare prima della partenza, ad esempio entrambi i giocatori devono disputare una sfida o effettuare insieme un esercizio basato sulla coordinazione.

Più facile: dapprima giocare senza difensore, poi introdurre due zone in ognuna delle quali viene collocato un difensore. Oppure iniziare in tre (3:1:1:1).

Più difficile: giocare senza palleggi oppure palleggiare solo quando il giocatore riesce a tirare direttamente in porta.



Contrattacco 3:1:2 und 3:2:2

Come? Tre giocatori iniziano il contrattacco vicino al cerchio davanti alla rete, su passaggio del portiere. Due corrono vicino alla linea esterna del campo da gioco, il terzo invece al centro. In un 3:1:2, nella prima metà campo s'imbattono in un difensore e nella seconda metà campo in altri due. In un 3:2:2 in ogni metà campo si trovano invece due difensori.

Più facile: all'inizio i difensori sono solo semiattivi.

Più difficile:

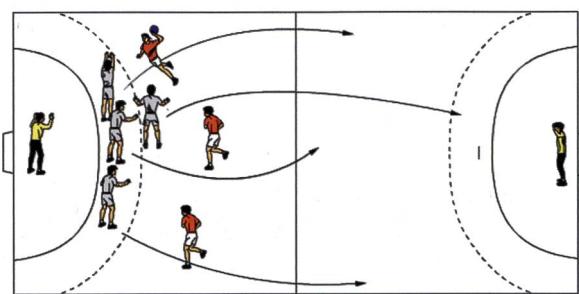
- giocare senza palleggiare o palleggiare solo quando il giocatore riesce a tirare direttamente in porta
- giocare un 3:2:2, vale a dire che nella seconda metà campo tre attaccanti devono confrontarsi con tre difensori.

Attacco e contrattacco

Come? Tre attaccanti affrontano quattro difensori nella zona di difesa. Devono tirare in porta dopo un massimo di cinque passaggi. I quattro difensori lanciano poi il contrattacco (se il tentativo precedente risulta vano) o effettuano rapidamente un primo passaggio (se la palla è andata in rete) per creare una situazione di superiorità numerica.

Varianti:

- Due difensori e un pivot al posto di tre difensori.
- Integrare due ale – disposte sulla linea centrale – nel corso del contrattacco (6:3).
- Forma finale con un attacco 5:6 e un contrattacco 6:5.



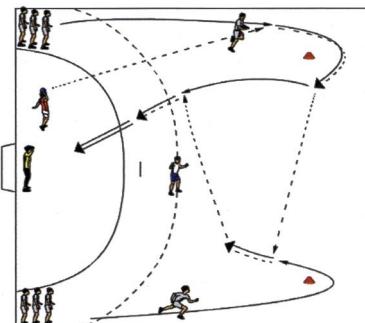
Forme di contrattacco in porta

Come? I giocatori iniziano ogni volta agli angoli del campo da gioco vicino alla porta.

Varianti:

- 1:0: un giocatore parte di corsa, riceve la palla da un altro giocatore che si trova nell'area di porta (2° portiere), corre attorno ad un oggetto e conclude da solo il contrattacco contro il portiere (v. fig. 1)
- 2:0: due giocatori iniziano a correre contemporaneamente da ogni angolo. Dopo il passaggio dall'area di porta, entrambi corrono attorno ad un oggetto e si passano la palla correndo sino alla porta.

Osservazione: durante gli allenamenti spesso si ha a disposizione solo metà palestra. Ma anche su questo spazio ridotto si possono organizzare forme di contrattacco molto interessanti.

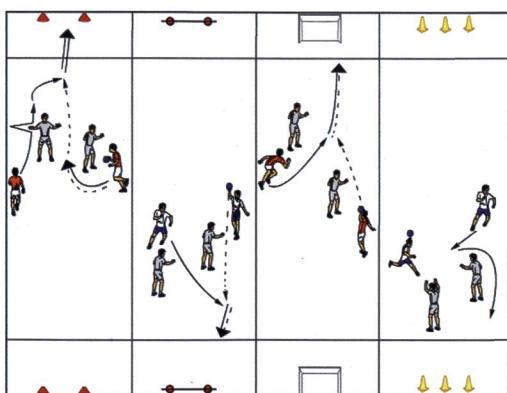


Paura di stare in porta?

A livello di scuola elementare non è difficile trovare degli allievi disposti a stare in porta. Più gli anni passano, invece, e più la potenza dei tiri aumenta, ciò che rende sempre più ardua la ricerca di un portiere.

Per risolvere il problema ci sono diverse possibilità:

1. adattando delle regole si facilita il compito al portiere: ad esempio autorizzando solo lanci in porta con entrambe le mani o via terra;
2. si può giocare anche senza portiere designando come rete solo determinate zone della porta (delimitare queste zone con una funicella oppure disporre un cassone in porta spiegando agli allievi che si segna una rete se si colpiscono le zone che esso non ricopre);
3. si può giocare anche senza porta (ad es. colpire il cassone, dei coni di demarcazione, dei tappetoni o dei cerchi).



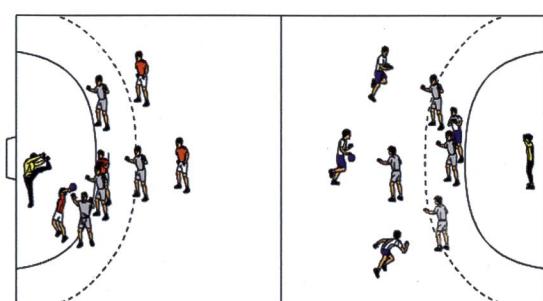
Su più campi

Come? Suddividere la palestra in più campi, in ognuno dei quali si svolge un 2:2. Allestire delle porte con dei tappetini, cassoni, due palle o coni, birilli, ecc.

Definire un'area di porta in cui è vietato l'accesso. Si gioca senza portiere.

Varianti:

- un 3:3 con il portiere che accompagna sempre l'attacco. In questo modo si crea una situazione di 3:2
- dopo 2-3 minuti di gioco il vincitore avanza di un campo, mentre chi perde retrocede di un campo. Entrambe le squadre rimangono nei rispettivi campi durante tutto il turno successivo.

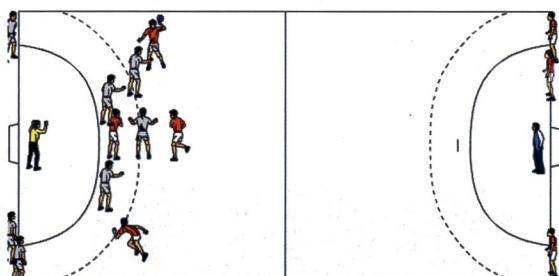


In porta

Come? Due squadre giocano un 4:4 con una sola porta. Dopo una rete la palla va alla squadra in attacco.

Varianti:

- attacco in soprannumero (4:3)
- sotto forma di gara: cambio dopo cinque attacchi. Chi segna più reti?
- inversione dei ruoli quando la squadra in difesa non subisce reti in tre azioni consecutive
- torneo: quattro squadre, partite di 5-10 minuti, finale e finale per il terzo posto.



Con due porte

Come? Due squadre ognuna di 4 giocatori più un portiere giocano una contro l'altra su tutto il campo da gioco. Dopo ogni rete non c'è la rimessa al centro della palestra ma è il portiere a rimettere subito in gioco la palla. Le zone di cambio non si trovano lateralmente oltre il margine del campo, bensì dietro la porta agli angoli.

Varianti:

- adattare il numero di giocatori alle dimensioni della palestra. Non più di 4:4
- le reti segnate in contrattacco valgono doppio
- utilizzare dei tappetini o delle sbarre come porte.

Bibliografia

- Opuscolo «Educazione al gioco» e opuscolo «Schülerhandball» SHV: www.handball.ch
- Emrich, A. (2007): **Spielend Handball lernen in Schule und Verein**. Wiebelsheim: Limpert Verlag
- Späte, D.; Schubert, R.; Roth K. (1992): **Handball – Handbuch 3. Aufbautraining für Jugendliche**. Münster, Philippka Sportverlag
- Duret, C. (1999): **Les fondamentaux du Hand: 300 exercices de base pour une approche du handball**. Edizioni Amphora
- Gueniffey P. (2001): **40 jeux de handball**. Paris: Revue eps

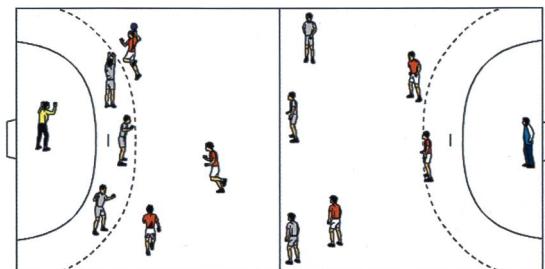
2 × 3:3

Come? Ogni gruppo è composto di un portiere e di sei giocatori di campo, sparpagliati in modo tale che su ogni metà campo si trovino tre attaccanti e tre difensori. I giocatori di campo giocano la palla al di sopra della linea centrale senza però uscire dalla loro zona, ciò che ogni volta dà vita ad un 3:3 su una metà campo.

Dopo una conclusione a rete, il portiere rimette la palla in gioco passandola ad un giocatore presente nella propria metà campo.

Sostituire regolarmente i giocatori e utilizzarli anche su entrambe le metà campo.

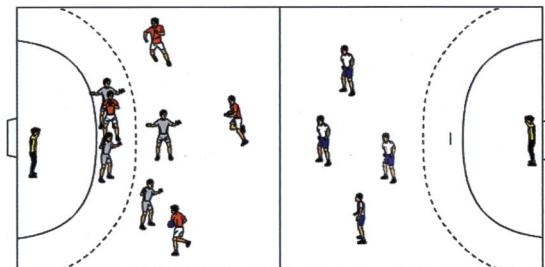
Variante: a seconda delle dimensioni del campo e del livello dei partecipanti si può optare anche per un 2 × 4:4.

**Varianti brasiliane**

Come? Nelle varianti brasiliane, tre squadre giocando ininterrottamente le une contro le altre.

Dimensioni delle squadre: 3-4 giocatori.

Posizione di partenza. Una squadra vicino all'area di porta e un'altra sulla linea centrale. Quest'ultima inizia ad attaccare con la palla verso una porta. Se riesce a segnare una rete, ottiene un punto e passa alla difesa di questa porta. La squadra che prima della rete si trovava alla difesa riceve la palla dal portiere e inizia subito ad attaccare in direzione dell'altra porta, difesa dalla terza squadra. Quale squadra riesce a segnare il maggior numero di reti dopo un certo numero di attacchi o dopo 5-10 minuti di gioco?

**Semplici regole per la scuola**

1. Campo da gioco: rimessa con o senza regole del calcio d'angolo
2. L'area di porta deve essere occupata dal portiere
3. Regole dei tre passi e dei tre secondi
4. Doppia regola: commette fallo chi inizia a palleggiare per la seconda volta
5. La partita non inizia mai al centro del campo ma con una rimessa del portiere.

A scuola, la pallamano si gioca senza contatti fisici. Chi cerca di fermare l'avversario viene ammonito e, se recidivo, verrà sostituito da un altro giocatore. Al gioco possono partecipare sia ragazzi che ragazze.

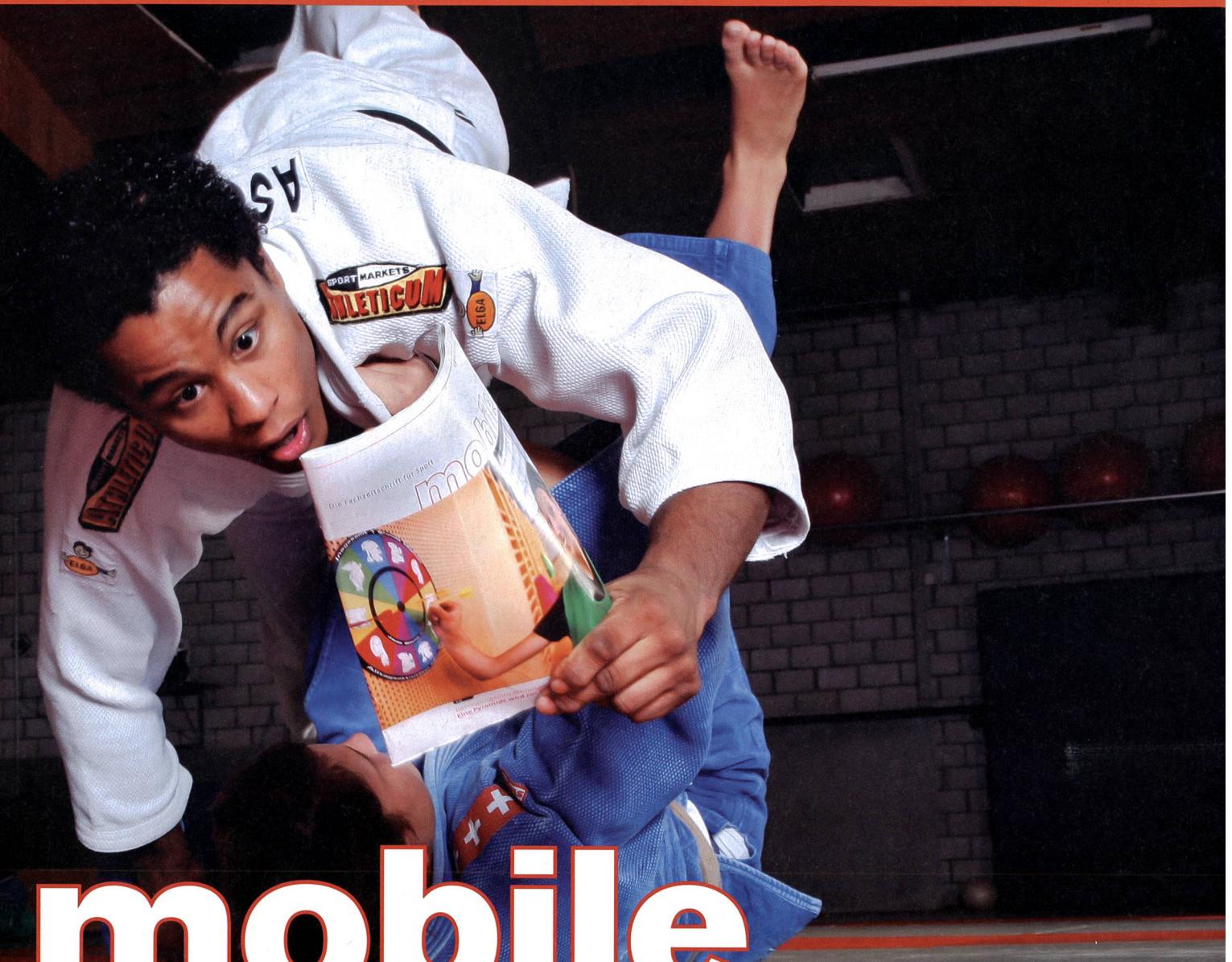
Pilastri della pallamano per la scuola

- regole semplificate
- poco materiale
- organizzazione efficace: ogni allievo partecipa al gioco!
- lezioni semplici già pronte, anche per insegnanti non specializzati
- preparazione ridotta

**Offerte del progetto «Pallamano fa scuola»**

- Lezioni dimostrative gratuite e adatte ad ogni livello. I docenti imparano a trasformare la pallamano in un gioco interessante, corretto e appropriato.
- Corsi di perfezionamento per docenti direttamente sul posto. Un gruppo di formatori, composto di insegnanti di educazione fisica qualificati e con molta esperienza, propone corsi dalla prima elementare alla quarta media.
- Aiuto nell'organizzazione di tornei scolastici o feste sportive
- Manuali didattici attuali adatti ad ogni livello
- Supporti di studio e materiale per l'infanzia

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.- / € 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.- / € 3.50 (+Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.- / Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.- / € 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPO, Redazione
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41(0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch