

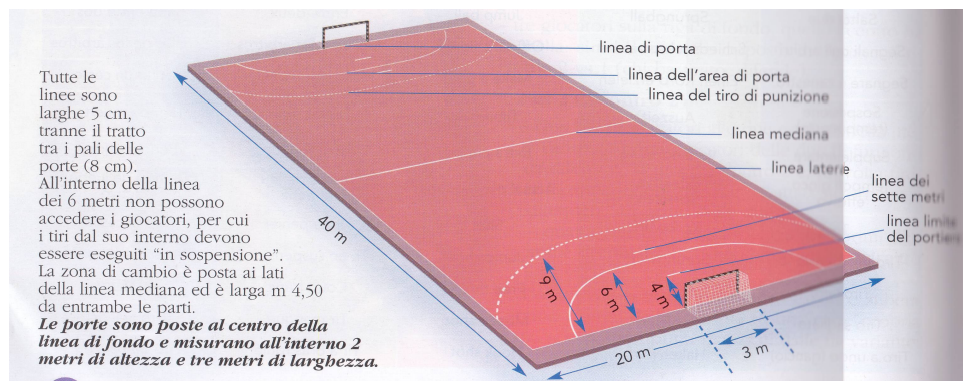
LA PALLAMANO

Il gioco della pallamano, conosciuto anche con il termine handball, è un misto tra la pallacanestro e il calcio e si gioca con squadre composte da 12 giocatori di cui sette elementi in campo e cinque in panchina. I giocatori possono essere sostituiti in ogni momento, purchè il cambio venga effettuato nell'apposita zona centrale. La riserva entra in campo solo dopo l'uscita del compagno di squadra.

Il terreno di gioco.

Il campo di pallamano è un rettangolo di 40 metri per 20 sul quale sono segnate le seguenti linee:

- linee laterali
- linee di porta (che delimitano l' intera linea di fondo campo)
- linea mediana (che divide il campo in due parti uguali)
- linea dei 6 metri (semicerchio che delimita l'area del portiere)
- linea del tiro dai 7 metri (tracciata davanti alla porta,serve per tirare i rigori)
- linea del tiro di punizione (semicerchio tratteggiato a 3 m. dalla linea dell'area di porta)



I tempi di gioco sono due e durano 30 minuti ciascuno, con un intervallo di 10 minuti. A livello giovanile i tempi possono essere ridotti a 25' o 20'. Nei tornei, al termine della partita, in caso di parità si ricorre ai tempi supplementari che sono due della durata di 5' con intervallo di 1'.

Regole di gioco

- Lo scopo del gioco è quello di segnare nella porta avversaria, vince chi, al termine della partita ha segnato il maggior numero di reti.
- Una rete è valida quando il pallone supera interamente la linea di porta.
- La palla può essere lanciata, arrestata, palleggiata, con le mani e il giocatore non può trattenerla per più di tre secondi; per avanzare, può invece palleggiare ed effettuare tre appoggi a terra (uno più della pallacanestro) con la palla in mano, poi ha due soluzioni: disfarsi della palla (passaggio o tiro) oppure effettuare ancora un palleggio e altri tre appoggi (a questo punto deve obbligatoriamente passare la palla o tirare)
- La palla non può essere toccata due volte consecutive da uno stesso giocatore senza che nel frattempo abbia toccato terra, un altro giocatore o la porta.
- Un giocatore non può passare la palla al proprio portiere se questo si trova dentro la sua area
- Nell'area di porta può stare solo il portiere, ma un attaccante può entrarvi in ricaduta dopo aver effettuato un tiro, l'essenziale è che la palla lasci la mano prima dell'appoggio del piede a terra.

Le principali infrazioni:

Passi: non è ammesso fare più di tre passi con la palla in mano.

Doppio palleggio: una volta interrotto il palleggio non è possibile riprenderlo.

Gettarsi sulla palla che rotola.

Colpire la palla volontariamente con i piedi.

Tenere la palla ferma in mano per più di tre secondi senza palleggiare.

Trattenere l'avversario o cinturarlo.

In tutti i casi di infrazioni principali l'arbitro assegna un **tiro di punizione** dal punto in cui è stato commesso il fallo, con i difensori che devono stare almeno a tre metri di distanza. Se il fallo viene commesso nella zona tra i sei e i nove metri, il tiro di punizione viene eseguito dalla linea dei nove metri. In occasione di falli gravi, per esempio quando un giocatore ostacola l'avversario, su tutto il terreno di gioco, durante un tiro in porta o passa intenzionalmente la palla indietro al proprio portiere dentro la sua area, o quando un giocatore staziona dentro l'area del portiere con l'intento di difendere, o se il portiere esce dalla propria area con il possesso della palla, viene assegnato un **rigore**. Il rigore è un tiro in porta diretto eseguito dalla **linea dei sette metri**.

Si ha **rimessa laterale** quando la palla esce dalle linee laterali del campo; se invece esce dalle linee di fondo ed è toccata da un difensore, viene rimessa dall'estremità della linea laterale, dal lato della porta. Se il pallone esce dalle linee di fondo toccato dal portiere o da un attaccante, si ha semplice **rinvio** da parte del portiere.

Fondamentali individuali

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

Il passaggio e la ricezione. Il passaggio è il fondamentale che consente di collegare le varie azioni individuali in funzione del tiro in porta. Con esso è possibile scavalcare un'intera difesa mettendo un compagno in condizione di segnare (assist). Può essere eseguito con una o due mani, frontale o laterale, da fermi, in movimento o in elevazione. La ricezione viene eseguita a due mani e l'urto dato dalla velocità della palla viene ammortizzato dalla flessione delle braccia verso il petto.

Il Tiro. E' l'elemento determinante per il successo della squadra. La tecnica è simile a quella del passaggio, ma va eseguita con maggiore forza e velocità. Il **tiro in appoggio**, da fermo o con breve rincorsa, viene eseguito mantenendo il contatto dei piedi a terra. Il **tiro in sospensione**, viene effettuato durante la fase di volo, lanciando la palla prima di atterrare in area col corpo. Va preparato con due o tre passi di rincorsa.

I ruoli principali

Portiere: para i tiri dell'attacco avversario, utilizzando tutto il corpo. Agile, veloce e coraggioso, possiede ottime capacità reattive.

Pivot: sta in posizione centrale e avanzata, con il compito di intercettare i palloni e andare al tiro. E' alto e dotato di elevazione, agilità e potenza di tiro.

Centrale: imposta il gioco e supporta il pivot nelle azioni d'attacco.

Terzino: è un giocatore agile e potente nelle gambe.

Ala: gioca nelle fasce più esterne del campo. Veloce ma anche resistente, soprattutto nelle azioni difensive e nel contropiede.