



Care Colleghe, cari Colleghi,

La riforma del corso di primo livello nasce per rispondere alle sfide che il 2020 ci ha posto davanti, partendo innanzitutto dall'uso di mezzi innovativi di didattica, per arrivare ad una suddivisione dei contenuti in base alle diverse età evolutive. Fino al 50% del monte ore di lezione si svolge con lezioni teoriche online, su base nazionale, il restante 50% di lezioni pratiche in campo con i Formatori Regionali. Allenare è infatti un'Arte, una sintesi tra Teoria (studio, preparazione, aggiornamento) e Pratica (esperienza, metodo, rapporti umani).

Un bravo allenatore, socraticamente, "sa di non sapere", e la consapevolezza di avere dei limiti diventa movente fondamentale del desiderio di aggiornarsi, accrescere le proprie competenze, migliorarsi continuamente.

Per questo, non si può pensare di racchiudere in maniera esaustiva tutta la conoscenza necessaria ad un allenatore in un singolo manuale, o in un singolo corso di primo livello. Pensare di farlo, sarebbe pretenzioso ed

effimero. La vera sfida infatti non è addestrare i nuovi allenatori a ripetere ciò che i più esperti hanno fatto o fanno, ma creare nuove generazioni di allenatori autonomi, in grado di partire dalle basi create da chi li precede, per costruire nuove risposte alle nuove sfide che il tempo proporrà loro. Coltivare competenze, prima ancora che riempire di contenuti.

La filosofia dietro la nuova organizzazione è quindi di apertura totale. Apertura innanzitutto sui contenuti: se è vero che gli aspetti tecnici rappresentano il cuore del nostro lavoro, in questo corso si parla anche di sviluppo del pensiero tattico, metodologia, programmazione, fisiologia dello sport, "lifeskills" e benessere psicofisico delle atlete e degli atleti. Lo si fa, ovviamente, limitandosi ai concetti basilari e cercando la massima chiarezza.

La seconda apertura, mi si consenta il parallelo con la musica classica, è verso una didattica polifonica, in cui non solo esistono più voci che intonano la musica, ma anche più linee melodiche diverse, approfondimenti e variazioni sul tema che, in armonia fra loro, arricchiscono il linguaggio didattico senza essere dissonanti. Ogni scheda contiene approfondimenti di allenatori diversi, che mettono a disposizione il loro bagaglio di esperienze ed offrono nuove prospettive.

Il terzo aspetto è l'apertura nel tempo: lo strumento digitale ci permette di limare, correggere, aggiungere, arricchire, approfondire continuamente le schede, che rappresentano così uno strumento di lavoro flessibile e quanto più aggiornato possibile.

Ringrazio pertanto tutti coloro che hanno contribuito e che contribuiranno, nelle varie vesti, alla realizzazione di questo materiale:

il Presidente *Pasquale Loria* e tutto il *Consiglio Federale*;

Riccardo Trillini, DT delle nazionali, per i testi, gli approfondimenti, ed il costante lavoro di indirizzo nel settore della formazione e in quello agonistico;

Beppe Tedesco, per i testi, gli approfondimenti, e l'armonizzazione con i corsi di formazione di secondo e terzo livello;

Sergio Palazzi, per i testi e il lavoro di impaginazione su ogni singola scheda;

Angela Cappellaro, autrice di tutti i disegni;

Bianca Del Balzo, autrice del format grafico;

Mauro Mondin e il *Settore Arbitrale*, per la collaborazione sui programmi;

i docenti dell'Area Performance FIGH, *Stefano D'Ottavio*, *Carlo Castagna*, *Bruno Ruscello*, *Riccardo Carbonaro*, *Paolo Gabrielli*, per i contenuti di teoria dell'allenamento;

Luigi Malavasi, *Paola Mingardo*, *Riccardo Riccardi*, *Luigi Toscano*, per i testi e i video di approfondimento;

Ilaria Nasta e *Caterina Romano*, pazienti ed instancabili nell'affrontare tutti gli aspetti del pianeta formazione.

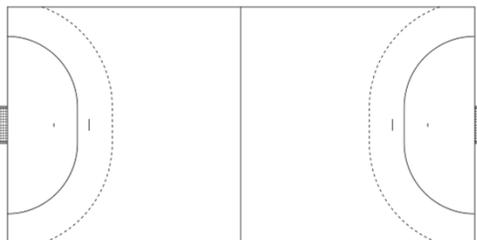
In ultimo, ringrazio Voi, colleghe e colleghi, per lo sforzo che ogni giorno fate per migliorare un passo alla volta la nostra pallamano.

Ernani Savini



	IAP	IAG	1°L
P1 <u>INTRODUZIONE</u>	A1 ARBITRI 1	G1 LIFE SKILLS	S1 METODOLOGIA 3
P2 <u>GIOCHI PROPEDEUTICI 1</u>	A2 ARBITRI 2	G2 METODOLOGIA 2	S2 DIFESA 3
P3 <u>GIOCHI PROPEDEUTICI 2</u>	A3 ARBITRI 3	G3 TATTICA DI ATTACCO 1	S3 TECNICA 3
P4 <u>GIOCHI PROPEDEUTICI 3</u>	T1 TEORIA 1	G4 TATTICA DI ATTACCO 2	S4 TECNICA 4
P5 <u>PROMOZIONALE E SCUOLA</u>	T2 TEORIA 2	G5 TATTICA DI ATTACCO 3	S5 GIOCO VELOCE 1
P6 <u>METODOLOGIA 1</u>	T3 TEORIA 3	G6 DIFESA 1	S6 GIOCO VELOCE 2
P7 TECNICA 1	T4 TEORIA 4	G7 DIFESA 2	S7 PORTIERE 2
P8 TECNICA 2	T5 TEORIA 5	G8 PORTIERE 1	S8 SITUAZIONI SPECIALI

il campo e la partita



Il **campo** di Pallamano è grande 40x20m, ma può avere dimensioni minori nei campionati di serie inferiori e di categoria. L'**area di porta** (in cui può muoversi solo il portiere) è delimitata da una linea continua posta a 6m dalla porta, che è larga 3m e alta 2m. 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 su 2 tempi da 30 minuti. Vince chi segna più reti.

Nel promozionale, si adeguano le dimensioni del campo all'età e alle competenze specifiche degli allievi, per permettere loro una **piacevole esperienza di gioco**.

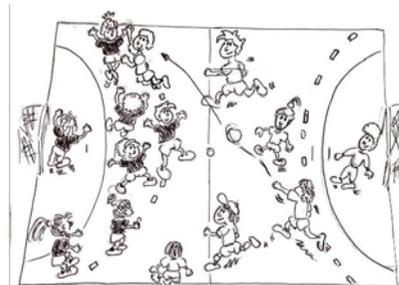
la palla



Le dimensioni del pallone variano nelle diverse categorie e in base al genere, nel tentativo di rendere l'attrezzo di gioco **adeguato allo sviluppo antropometrico dell'atleta** (misura 3 a partire dall'U19 maschile; misura 2 a partire dall'U15 maschile e l'U17 femminile; misura 1 per l'U13 maschile e l'U15 femminile).

La dimensione della palla incide fortemente sulle capacità dell'allievo di effettuare la **presa del pallone** che deve essere sufficientemente efficace da permettere l'esecuzione (e quindi l'apprendimento) di tutti gli altri gesti tecnici. Usare una palla troppo grande, all'inizio della formazione di un atleta, può limitarne fortemente lo sviluppo.

i giocatori



La Pallamano prevede **7 giocatori in campo** (6 più un portiere, ma non sempre), con sostituzioni libere e illimitate tra i 16 giocatori a referto. 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.

Le prime volte che ci si avvicina al gioco, si può proporre una versione light che liberi i neofiti delle troppe regole e della 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).

con la palla in mano



Il regolamento prevede che non si possa mantenere la palla in mano per **più di 3 secondi** e che con essa non si possano **effettuare più di 3 passi**. Al termine dei 3 secondi e/o dei 3 passi, occorre tirare, passare ad un compagno oppure palleggiare.

Al termine del palleggio, quando l'attaccante ferma di nuovo la palla nella mano, ha ancora 3 secondi e/o 3 passi a disposizione. Un ulteriore palleggio non è concesso.

Approfondimenti

[Introduzione al corso](#)

[Regolamento tecnico di gioco](#)

[Storia della Pallamano](#)

La storia della Pallamano, il Wheelchair, il Beach

P1 – INTRODUZIONE

a cura di Ermani Savini



il Wheelchair Handball



Il Wheelchair Handball è nato nel 2005 e ha avuto una crescita rapida con la disputa dei primi Campionati Mondiali nel 2021.

Si gioca in un campo di Pallamano tra due squadre composte da 6 giocatori (5+1) con l'obbligo di schierare atleti di entrambi i generi. La partita è composta da due tempi di 20' e la porta è alta 1,7m.

Rispettando lo spirito di **inclusione** e fair play, l'obiettivo del gioco è segnare il maggior numero di reti possibile e subirne il minore.

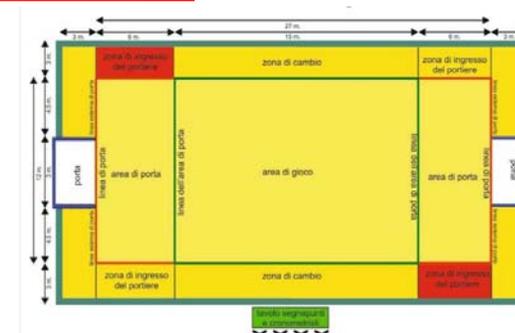
il Beach Handball



Il Beach Handball nasce in Italia nei primi anni '90 come sport «integrativo» alla Pallamano durante l'estate, ma oggi è considerata una vera e propria «nuova disciplina» ispirata alla Pallamano.

Caratteristica fondamentale è la sua filosofia basata sul **fair play**, inteso come rispetto delle regole, dello spirito sportivo, della salute e l'integrità di tutti i partecipanti, ma soprattutto del gioco spettacolare per la soddisfazione del pubblico.

Gli eventi di BH sono sempre legati all'utilizzo della musica, a feste e ad eventi promozionali del territorio.



Una partita si disputa tra 2 squadre di 4 giocatori (3+1 portiere/specialist). È divisa in 2 set di 10' ciascuno. Vince il set la squadra che segna più punti. La squadra ottiene 2 punti se il gol viene realizzato dal portiere/specialist, con un tiro al volo, con uno spin shot (giro di 360°), con un rigore o qualsiasi altro tiro ritenuto spettacolare.

Al termine del set, in caso di parità si continua a giocare con la regola del Golden goal, chi segna per primo vince il set. Qualora entrambe le squadre abbiano vinto un set, il vincitore si determina con gli shoot-out (5 per squadra).

Approfondimenti

[Regolamento Wheelchair Handball](#)

[Video promozionale Beach Handball](#)

[Il Beach Handball](#)

[Regolamento Beach Handball](#)



La progressione

Il gioco è un mezzo potentissimo per lo sviluppo del *pensiero tattico*, del *pensiero critico*, del *pensiero creativo*, del *problem solving* e del *decision making*.

Sarà utile proporre progressivamente giochi non orientati nello spazio, in cui concentrarsi su **pochi chiari obiettivi tattici**: smarcamento senza palla, scelta del compagno libero a cui passare la palla e riconoscimento del proprio ruolo in fase di possesso palla e di non possesso.

Nei giochi orientati multidirezionali si introduce il concetto di **cooperazione con i compagni** per la creazione di piccole strategie per raggiungere la condizione che genera il punto (es., colpire un bersaglio).

Nei giochi bidirezionali, l'elemento nuovo da inserire è il concetto di «proprio lato di campo», di **invasione del campo dell'avversario** e avanzamento verso un obiettivo.

Il gioco non orientato il gioco dei passaggi/sequenze



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.

Si lavora sullo smarcamento senza palla utilizzando tutto lo spazio a disposizione.

Il gioco orientato multidirezionale il 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.

Approfondimenti

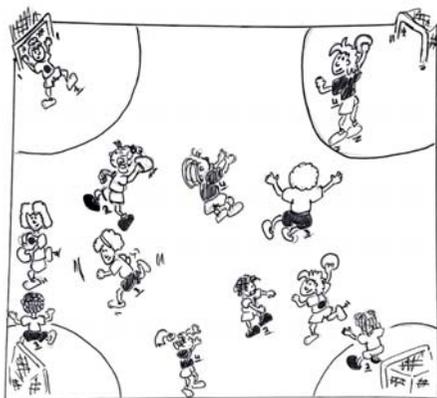
I giochi non orientati

I giochi orientati multidirezionali

Modulo P5



Il gioco orientato multidirezionale il gioco con più porte



Quattro squadre si affrontano con l'obiettivo di segnare in una delle tre porte difese dalle tre squadre avversarie.

Il portiere può uscire dall'area di porta e le squadre possono cooperare tra loro passandosi la palla. Vince la squadra che subisce il minor numero di reti.

In questo gioco subentra l'elemento strategico della scelta della squadra a cui segnare.

Il gioco orientato bidirezionale la Palla al Re

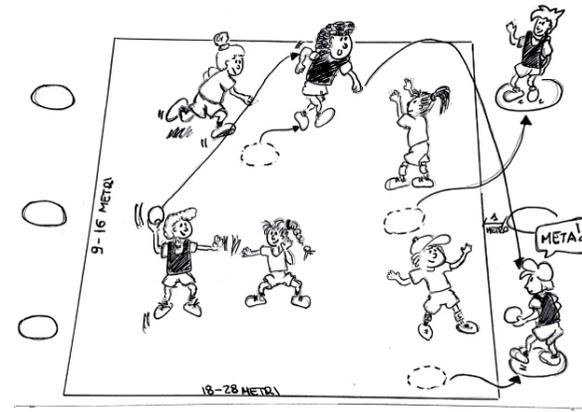


Due squadre si affrontano con l'obiettivo di passare il maggior numero di volte la palla al proprio re, posizionato su un «trono» nella metà campo avversaria.

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.

Si passa dalla ricerca del bersaglio più libero alla ricerca della strategia migliore per raggiungere l'obiettivo prestabilito.

Il gioco orientato bidirezionale la palla meta/gioco dei cerchi

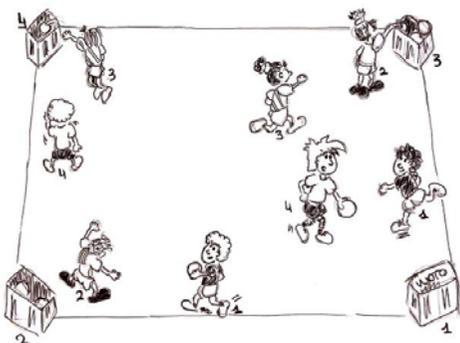


Due squadre si affrontano con l'obiettivo di passare la palla a un giocatore che si posiziona, preventivamente, in uno dei cerchi posti dietro la linea di fondo.

Dopo la meta la palla passa alla squadra avversaria. Vince chi segna più mete.

La ricerca del compagno smarcato in profondità si abbina allo sfruttamento massimo della ampiezza del campo: siamo ormai pronti per il gioco base 3+1.

Presa Lo svuotacasse



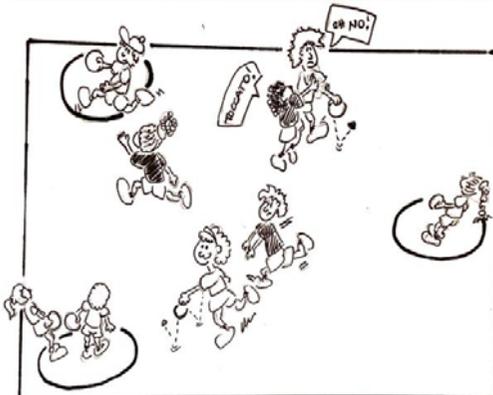
Posizionare una cassa piena di palle in quattro punti dello spazio di gioco e dividere gli allievi in quattro squadre, una per cassa.

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.

La presa è prerequisito tecnico per tutte le altre abilità specifiche di attacco. Occorre ricordare che una corretta esecuzione non dipende soltanto da una buona tecnica, ma è direttamente proporzionale alla grandezza della mano degli allievi e inversamente proporzionale alla grandezza del pallone utilizzato.

Palleggio Il lupo e le pecore



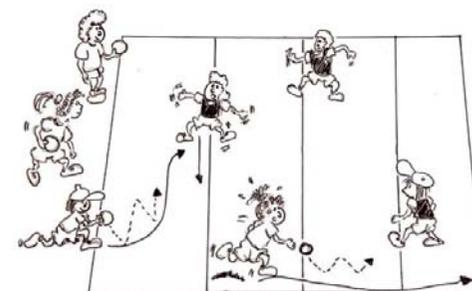
Scegliere nel gruppo un *lupo* ogni cinque *pecore*. Posizionare dei cerchi sparsi nello spazio di gioco in numero inferiore a quello delle *pecore* totali. Ogni *pecora* ha una palla. Il *lupo* non ha la palla e può muoversi per il campo senza entrare nei cerchi.

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.

Palleggio I guardaponti 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.

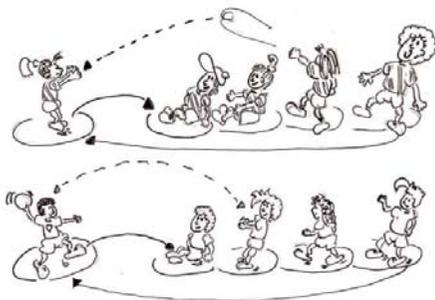
I *furfanti* ottengono un punto se raggiungono in palleggio la linea di fondo campo opposta senza farsi sottrarre la palla dai *guardaponti* che possono muoversi solo sulla linea loro assegnata.

L'attenzione passa progressivamente dal controllo della palla sotto la pressione dell'avversario all'uso del palleggio per invadere lo spazio libero e raggiungere l'obiettivo prestabilito.

Il tipo di palleggio richiesto, pertanto, varia con il variare dei giochi proposti e, con il miglioramento dell'esecuzione tecnica, aumenta parallelamente l'intenzione tattica dell'allievo.

a cura di Ermani Savini

Passaggio La regina e i sudditi

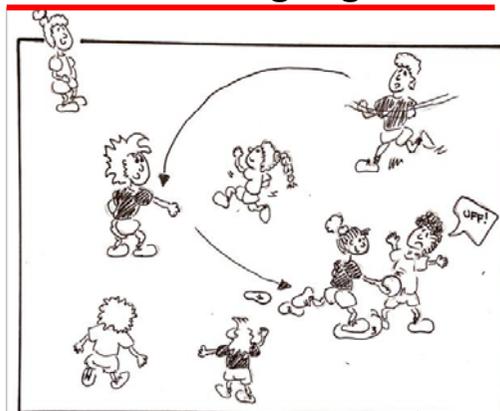


Squadre di 4-5 elementi, una regina con la palla e i sudditi in fila di fronte a lei. Ciascuno è dentro un cerchio posato a terra.

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.

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.

Metodologicamente, il focus si sposta dalla cura della precisione e dell'efficacia dei passaggi verso la capacità di eseguirli sempre più in velocità e sempre più con intenzione tattica.

Allo stesso tempo, sarà possibile proporre varianti dei giochi che prevedono diversi tipi di passaggio (es. solo base, spinto, schiacciato, con la mano non dominante, ecc.) in maniera da incrementare, attraverso il gioco, il bagaglio tecnico degli allievi.

L'intervento dell'allenatore nei giochi propedeutici di presa, palleggio e passaggio

I giochi propedeutici sono il primo contatto dei bambini con la tecnica specifica della Pallamano.

L'obiettivo di questi giochi è **far emergere comportamenti tecnici** corretti senza dare una grande attenzione all'esecuzione tecnica in sé.

Ciò significa che il compito dell'allenatore è intervenire innanzitutto sul gioco affinché il divertimento e la riuscita da parte del bambino siano garantiti e poi sull'elemento tecnico e solo in caso di gravi vizi e difetti.

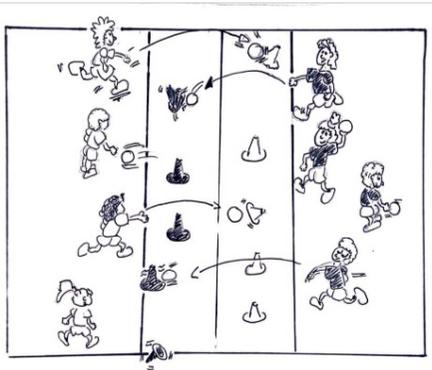
È consigliato, in queste categorie, dare un **focus esterno** quando si corregge il gesto:

«*guarda l'orologio*» nel caso della presa; «*la palla è come il cane al guinzaglio*» per il palleggio; «*la palla è più alta della testa*» per il passaggio sono indicazioni ottime per bambini a cui ancora manca una buona capacità propriocettiva.

L'insegnamento e l'apprendimento delle abilità tecniche avvengono in maniera integrata. Le singole abilità non sono successive una all'altra, bensì interdipendenti. Nella programmazione di un ciclo di allenamenti, pertanto, le abilità tecniche devono essere sviluppate parallelamente attraverso i loro giochi propedeutici.

Approfondimenti

Tiro a bersaglio fisso 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.

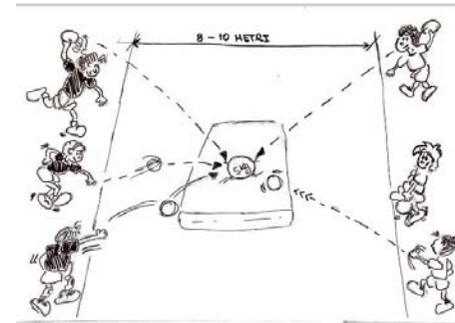
I giocatori recuperano le palle tirate dalla squadra avversaria e continuano il gioco. La palla nella «zona di battaglia» viene recuperata dall'istruttore per motivi di sicurezza.

Vince la squadra che per prima affonda tutte le *navi*.

I giochi propedeutici di tiro garantiscono un numero di ripetizioni del gesto ben più alto di quelle che otterremmo in una esercitazione di tiri in porta: i bersagli sono numerosi, non servono portieri, né il rispetto di un ordine cronologico. Inoltre, se il bersaglio va fatto cadere o spostato e non solo colpito, occorre un compromesso tra precisione e forza di tiro, necessario, poi, anche quando si tratterà di fare gol a un portiere.

Per evitare che alcuni giocatori monopolizzino i giochi a discapito di altri, si può intervenire in due modi: assegnare il ruolo di «recuperatore di palloni» e quello di «tiratore» e alternarli tra le manche oppure concedere la possibilità di tirare solo a chi recupera la palla.

Tiro a bersaglio mobile 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.

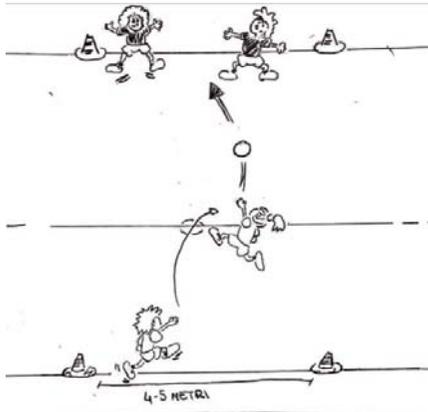
Al via, i giocatori tirano la palla con l'obiettivo di colpire la palla medica. I giocatori recuperano le palle tirate dagli avversari, e che sono nella propria zona, e continuano il gioco.

Vince la squadra che libera la palla dal *fango*, facendola cadere nella metà campo avversaria.

Giochi propedeutici di tiro

a cura di Ermani Savini

Tiro tattico 2c2 a porte larghe

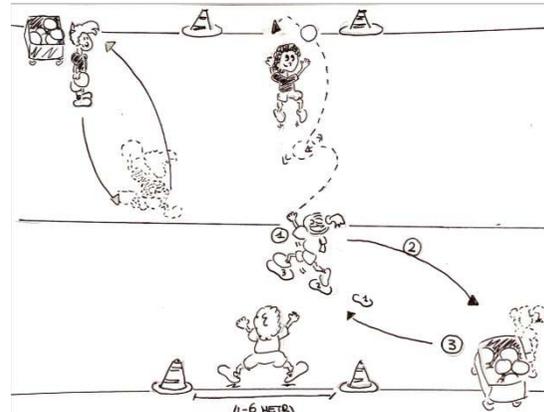


Una linea a metà campo delimita l'area di porta per entrambe le squadre. La porta è costruita con due paletti e ha una larghezza di 4-6m.

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.

Sfide di tiro 2c2 continuo



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 la palla deve tirare in porta con un tiro schiacciato. Il gol è valido se, dopo il rimbalzo, la palla supera il portiere. Dopo il tiro, il secondo giocatore della squadra avversaria con la sua palla esegue il tiro, mentre il primo tiratore va in zona di pausa, prende una palla e si prepara per il tiro successivo. Alternare i ruoli di tiratore e portiere.

Vince la squadra che segna più reti.

L'intervento dell'allenatore nei giochi propedeutici di tiro

Come scritto nella scheda del modulo P3, la funzione dei giochi propedeutici è quella di **far emergere il corretto gesto tecnico** attraverso il gioco.

Uno degli errori più spesso commessi in questa fascia d'età è la spinta della palla invece del lancio/tiro.

La struttura di questi giochi con l'utilizzo di bersagli, fissi o mobili, posizionati a terra, e del tiro schiacciato (vedi il 2c2 continuo) favorisce la corretta esecuzione stimolando l'intera catena cinetica, dalla spinta delle gambe al polso. È importante che la distanza tra il giocatore e il bersaglio sia adeguata: una distanza ravvicinata farà spingere la palla al bambino, invece di lanciarla.

L'istruttore può inoltre intervenire «sull'uso delle gambe» stabilendo se tirare in doppio o singolo appoggio, in salto o dopo un certo numero di passi.

Approfondimenti

L'attività promozionale e l'attività scolastica

a cura di *Ernani Savini*

L'attività promozionale (6-13 anni per la pallamano e 6-19 anni per il beach handball) ha due obiettivi di fondo principali: da un lato l'**ampliamento della platea dei praticanti**, dall'altro la **formazione delle allieve e degli allievi in vista dell'attività agonistica**. Per poter ampliare la platea dei praticanti, occorre portare la pallamano ovunque, non solo nei palazzetti, ma anche nelle strutture più piccole, all'aperto, negli atri scolastici. Per coinvolgere tutte le scuole, e tutte le realtà dove la pallamano e il beach handball sono ancora da far conoscere. C'è bisogno quindi di campi piccoli, adattabili ad ogni situazione, con linee dritte realizzabili con semplicità, e palloni piccoli e morbidi (soft o supersoft, ma anche Goalcha). C'è bisogno di regolamenti semplificati, con modalità di gioco coinvolgenti e inclusive, che siano le medesime sia per le attività dei club che scolastiche.

Il gioco è lo strumento principe attraverso il quale apprendere le competenze motorie e tecniche specifiche della pallamano e del beach handball, ma la pallamano in tutte le sue forme non è solo competenza tecnico-tattica. E' anche fiducia in se stessi, capacità di analizzare un contesto, partecipare attivamente alla vita di una piccola comunità.

Le modalità di gioco proposte (3+1 junior propedeutico alla pallamano in campo piccolo e 3+1 senior propedeutico al beach handball su campo regolamentare o adattato, anche con squadre miste) consentono di **coinvolgere** appieno ciascun allievo, riducendo i tempi morti e incrementando il numero di azioni in cui ogni partecipante è parte attiva del gioco. Giocare a pallamano con numeri ridotti è uno strumento essenziale per la crescita tecnica e dello sviluppo del pensiero tattico di ciascun praticante, che diventa protagonista del gioco davvero in ogni momento della gara.

Non bisogna dimenticare un aspetto fondamentale dell'attività nella fascia d'età dei più giovani: la promozione del **benessere personale** delle allieve e degli allievi, attraverso la gioia nelle relazioni, la diminuzione degli stati d'ansia, l'eliminazione dei sentimenti negativi verso se stessi. Compito pertanto di tutti gli attori dell'attività promozionale, in primis gli istruttori FIGH, ma anche i genitori e i dirigenti di club, è quello creare un ambiente positivo attorno ai piccoli praticanti, non enfatizzando la competitività, la ricerca del risultato a tutti i costi, l'idea che si giochi "contro" un avversario, piuttosto che "insieme" a lui.

Occorre promuovere invece le **competenze emotive, comunicative e cognitive** dei bimbi, facilitare la loro consapevolezza di se, aiutandoli a gestire le emozioni e lo stress, accrescere la loro empatia verso gli altri, costruendo comunicazioni e relazioni efficaci tra loro e con gli adulti, stimolarne il pensiero creativo e il pensiero critico, affinché riescano assieme ad affrontare i problemi e a prendere buone decisioni autonome.

Approfondimenti

[Regolamento
Attività
Promozionale](#)

[Pallamano
@Scuola](#)

[Video
«Preparazione
campi in parallelo»](#)

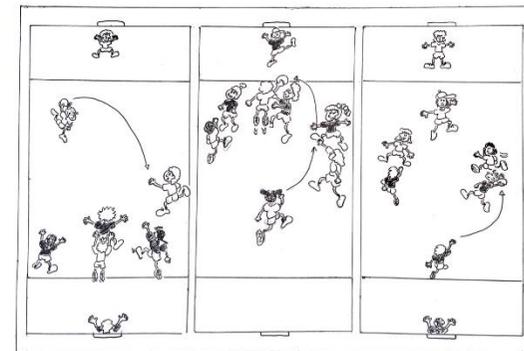
[Modulo
Organizzazione
Torneo
Promozionale](#)

Organizzare tornei e Festival della Pallamano

L'organizzazione di un evento promozionale può avvenire secondo due modalità:

- 1) L'Area o la Delegazione Regionale predispone un **calendario di eventi** concordato con le società già operanti nel territorio. In questo caso, le società a inizio stagione comunicano la loro disponibilità all'uso del proprio impianto, l'iscrizione a ciascuna tappa è **facoltativa** e non va realizzata nel momento di istituzione del circuito, ma per ogni singola tappa, comunicando di volta in volta il numero di squadre iscritte a ciascuna categoria.
- 2) La singola società organizza, a stagione in corso, un **torneo** non compreso nell'iniziale circuito, comunicando preventivamente al delegato regionale o di area le categorie alle quali è rivolto, la data, gli orari, la sede.

Il principio-guida fondamentale è far giocare il più possibile quanti più allievi possibile. Per questo risulta indispensabile la creazione di **più campi in parallelo**. Se un club ha a disposizione più di 7 o 9 giocatori dovrebbe iscrivere al torneo due squadre invece di avere giocatori fermi in panchina.

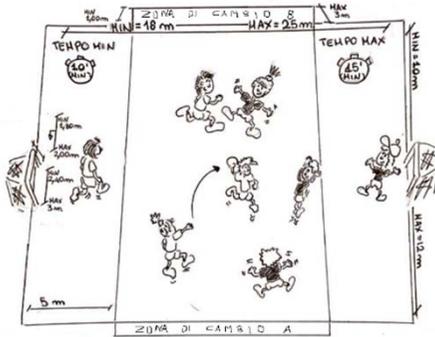


È possibile organizzare manifestazioni per **ciascun anno di nascita** (U9-U10-U11-U12-U13) per il 3+1J e le stesse più U-17 e U 19 per il 3+1S, in base alle esigenze che di volta in volta dovessero manifestarsi.

Il gioco 3+1J e il gioco 3+1S

Il gioco 3+1 Junior.1

Dall'età della scuola primaria alla 1^a classe della scuola secondaria di primo grado



Tempo unico di gioco: 10' – 15' + Shoot-Out Light facoltativi (Per i Giochi Studenteschi 2 X 20min)

Campo: 18x10m – 25x12m

Panchine: contrapposte sul lato lungo, da una linea di area all'altra. I giocatori sono seduti a terra e per le sostituzioni devono «scambiarsi il 5»

Linea di porta: parallela alla linea di fondo a 5m

Porta: 2,40x1,80m – 3x2m

Palla: «Goalcha» o supersoft 0 (scuola primaria) 1 (secondaria) (Per GS taglia 1)

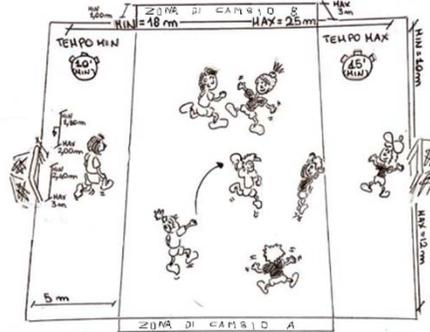
Giocatori per squadra: massimo 7 (Per GS 8-12 miste)

In caso di esclusione: si gioca una azione (attacco o difesa) in inferiorità numerica (Per GS inferiorità numerica per 2 min)

a cura di Ermani Savini

Il gioco 3+1 Junior.2

L'età della scuola secondaria di primo grado (2^a e 3^a classe)



Tempo unico di gioco: 10' – 15' + Shoot-Out Light facoltativi (Per i Giochi Studenteschi 2 X 20min)

Campo: 18x10m – 25x12m (Per GS 20x10m – 25x12m)

Panchine: contrapposte sul lato lungo, da una linea di area all'altra. I giocatori sono seduti a terra e per le sostituzioni devono «scambiarsi il 5»

Linea di porta: parallela alla linea di fondo a 5m

Porta: 2,40x1,80m – 3x2m

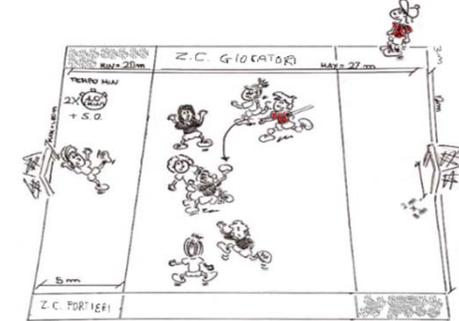
Palla: «Goalcha» o soft 1-2 (Per GS taglia 1 femmine e 2 maschi)

Giocatori per squadra: massimo 9 (Per GS 8-12 generi divisi)

In caso di esclusione: si gioca una azione (attacco o difesa) in inferiorità numerica (Per GS inferiorità numerica per 2 min)

Il gioco 3+1 Senior

Dalla scuola primaria alla scuola secondaria di secondo grado



Tempi di gioco: 2 set da 10' + Shoot-Out

Campo: 20-27x12m

Linea di porta: parallela alla linea di fondo a 5-6m (Per GS 5 m)

Porta: 3x2m

Palla: vedi 3+1J (Per GS taglia 1 femmine e 2 maschi)

Regolamento: vedi Beach Handball

(deroghe:

A) Il rigore se trasformato da 1 punto, ma da sempre un punto bonus;

B) 2 mezzi spin shot (180°+180°) consecutivi danno 2 punti;

C) In caso di livello tecnico basso, l'intenzione di gol spettacolare anche se non eseguito correttamente, va premiata in rispetto della filosofia del gioco;

D) Il palleggio volontario è fallo, l'errata ricezione con palla che rimbalza al suolo non è fallo.

Dove: in palestra, all'aperto, sull'erba, sulla sabbia

Aumenta il numero di possessi nell'unità di tempo: aumenta il numero di palleggi, di passaggi, di tiri effettuati, di scelta degli spazi da attaccare di ciascun giocatore. Chi è senza palla dovrà continuamente lavorare sugli smarcamenti e sul rendersi disponibile e attivo nel gioco. In difesa, aumenta il numero di situazioni in cui ciascun giocatore dovrà controllare l'avversario, sottrarre un pallone o intercettare un passaggio.

Il numero ridotto di giocatori, abbinato alle dimensioni ridotte del campo, favorirà l'utilizzo di difese aperte, che permettano a ciascun giocatore di esprimere il proprio talento. Le difese con un giocatore marcato individualmente, e quelle piatte su una linea, sono fortemente scoraggiate.

Il ruolo dell'Istruttore

La Pallamano non è soltanto competenza tecnico-tattica.

È anche fiducia in sé stessi, capacità di analizzare un contesto, partecipare attivamente alla vita di una piccola comunità.

L'Istruttore dell'Attività Promozionale (IAP), pertanto, ha una duplice funzione. Egli è un **facilitatore dell'apprendimento**: conosce le competenze motorie e tecniche specifiche della pallamano, e sa come insegnarle.

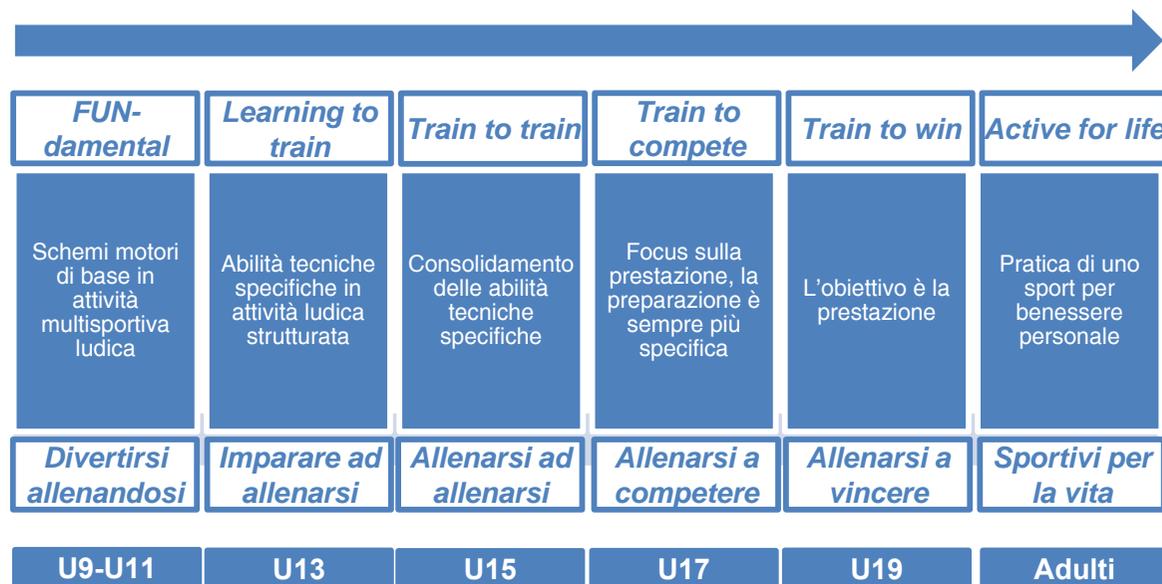
È inoltre un **educatore**: contribuisce cioè alla crescita umana della persona, promuovendone il benessere personale attraverso la gioia nelle relazioni, la diminuzione degli stati d'ansia, l'eliminazione dei sentimenti negativi verso sé stessi.

L'istruttore IAP accompagna infatti gli allievi dall'età del *FUN-damental*, in cui attraverso l'attività ludica si migliorano le competenze motorie di base, a quella del *Learning to train*, in cui si inseriscono le abilità tecniche specifiche della Pallamano all'interno del gioco strutturato.

Sarà poi compito dell'istruttore di attività giovanile (IAG) e dell'allenatore di squadre senior occuparsi della stabilizzazione ed evoluzione delle competenze tecnico-tattiche specifiche (*Train to train*) e dello sviluppo della prestazione di gioco (*Train to compete* e *Train to win*).

Gli obiettivi generali e i contenuti dell'allenamento

Il **modello di sviluppo dell'atleta a lungo termine (LTAD model)** sviluppato da Balyi et al. (2005) è un valido aiuto per calibrare obiettivi e contenuti dell'allenamento limitando o evitando la specializzazione precoce e l'abbandono e favorendo una formazione generale prima e specifica poi che renda tutti coscienti del valore dello sport per lo sport e per il benessere generale della persona.

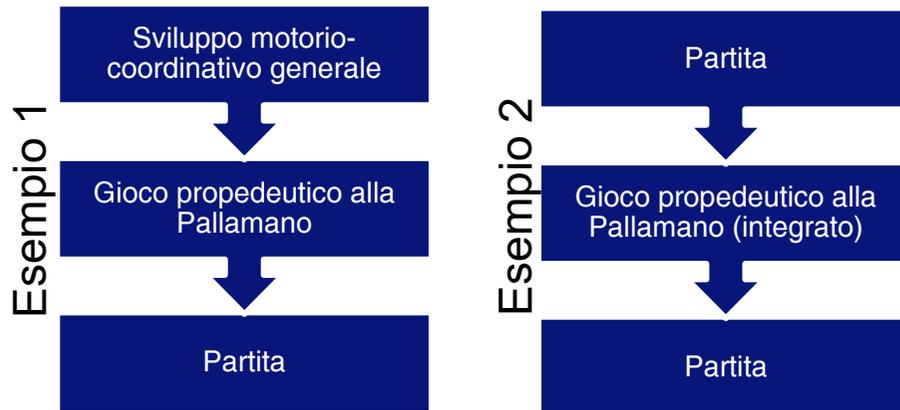


Approfondimenti

La struttura e la metodologia dell'allenamento

a cura di Ermani Savini

La struttura dell'allenamento



Un allenamento di una categoria di attività promozionale della durata di un'ora solitamente è divisibile in **tre parti**.

Nel primo esempio, l'allenamento segue una *progressione in specificità* partendo da esercizi o percorsi per lo sviluppo motorio-coordinativo generale arrivando alla partita passando per un gioco propedeutico alla Pallamano.

Il secondo esempio si ispira alla metodologia *Whole-Part-Whole*, nel quale il valore dato alla partita non è solo quello di premio finale. La prima partita dà delle indicazioni tecnico-tattiche sulle quali l'istruttore decide di basare la parte centrale dell'allenamento (magari integrandole a un lavoro coordinativo generale) e infine si gioca nuovamente la partita per riapplicare i principi e le tecniche allenate.

La metodologia dell'allenamento

L'uso del gioco e dei giochi in questa fase ha una doppia funzione: *ludica*, legata al divertimento del bambino; di *avvicinamento allo sport*, in cui le regole e la disciplina richieste dal gioco portano il gioco stesso a diventare un gioco sport, un mini-sport, uno sport vero e proprio.

I principi metodologici di ripetizioni e specificità sono la base del lavoro. Una esercitazione è tanto più specifica quanto più somiglia al modello di prestazione, nel nostro caso giocare a pallamano. Nell'attività promozionale, la **specificità** acquista sempre più valore con l'avvicinarsi della fine del percorso. Inizialmente bisogna realizzare un'attività multilaterale in cui gli schemi motori di base sono i precursori degli elementi tecnici specifici (lanciare diventerà passare o tirare, afferrare diventerà prendere o ricevere, colpire diventerà parare). Bisogna, invece, garantire sempre il più alto numero di **ripetizioni** possibile, per garantire un adeguato apprendimento. Ma il contesto è la situazione in cui eseguo il gesto che voglio apprendere devono essere diverse e stimolanti, secondo il principio del "repetition without repetition".

È «*l'età dell'io*» in cui il bambino vede quasi solo sé stesso e vive nel presente, vuole essere protagonista. Il coinvolgimento dei bambini passa da un utilizzo ottimale degli **spazi** e la **riduzione delle file**. Sono consigliati lavori in stazioni o «giochi ad orologio» (con attività uguali o diverse). Il lavoro in stazioni può prevedere un unico esercizio/gioco svolto in parallelo o più esercizi/giochi svolti in successione. I «giochi ad orologio» consentono di dividere in gruppi i bambini, aumentando il numero di ripetizioni e ottimizzando gli spazi. In questo tipo di giochi, un gioco funge da orologio, determinando, al raggiungimento dell'obiettivo previsto, la fine dell'altro gioco. Successivamente si scambiano i ruoli.

È fondamentale la capacità dell'istruttore di organizzare l'allenamento garantendo il maggior tempo possibile con la palla in mano e i giusti momenti di pausa (inevitabili soprattutto nelle categorie inferiori), intervenendo nell'allenamento con l'obiettivo di avvicinare al successo nell'esercizio/gioco i bambini.

Approfondimenti

[Modulo G1](#)

[Modulo S2](#)



La presa

La presa è l'abilità tecnica di attacco che permette al giocatore di **mantenere il controllo della palla**. Inizia di solito dopo una ricezione, può essere interrotta dal palleggio e termina con un passaggio o un tiro.

Una presa corretta è fondamentale per l'esecuzione delle altre abilità tecniche più complesse. La precisione di un passaggio, l'efficacia di un tiro, la tenuta della palla durante uno scavalco, infatti, sono direttamente correlati al grado di acquisizione e interiorizzazione della presa.

I polpastrelli controllano la palla, le **dita** sono leggermente flesse. Il contatto con il palmo è minimo.

Nella presa a una mano, il polso ruota verso l'esterno, sia per imprimere maggior forza al tiro o al passaggio sia per "nascondere" il tiro nel duello con il portiere.



Il palleggio

Il palleggio è l'abilità tecnica di attacco che permette al giocatore di **prolungare il proprio possesso della palla** oltre il limite dei tre passi e dei tre secondi consentiti dal regolamento tecnico di gioco.

Il palleggio si effettua lateralmente rispetto al corpo con la mano aperta e colpendo la palla con le dita; il movimento del polso aiuta il controllo.

La sua **funzione** cambia con la formazione del giocatore: da strumento per essere autonomi diventa un mezzo per preparare e/o continuare il gioco.

Dal palleggio come spostamento quindi si passa al palleggio in corsa, al palleggio per proteggere la palla dall'avversario, al singolo palleggio per i "7 passi", e al palleggio come mezzo tecnico-tattico per vincere l'1c1.



Approfondimenti

[Video «Parole della Pallamano – Presa»](#)

[Video «La presa»](#)

[Video «Parole della Pallamano – Palleggio»](#)

[Video «Il palleggio»](#)

[Modulo P3](#)

Il passaggio e la ricezione

Il passaggio è l'abilità tecnica di attacco che permette al giocatore di **trasferire il possesso della palla al proprio compagno**. La tecnica di esecuzione cambia in base alla distanza del compagno che deve ricevere palla, dei difensori, e della situazione tattica di gioco.

Il passaggio base viene effettuato verso un compagno posizionato lateralmente a media distanza. Esistono due tipi di passaggio laterale: «*alla mano*», se il ricevitore è dal lato del braccio di tiro, «*contromano*», se è da quello opposto. Nel primo caso il piede opposto al braccio di tiro sarà rivolto in avanti verso la porta, nel secondo sarà più verso il proprio compagno, con l'altro piede già a terra (*doppio appoggio*) o sollevato e in rotazione assieme al busto verso il ricevitore. Il braccio è alto, gomito flesso, polso esteso con palla rivolta all'esterno, l'avambraccio si estende sul braccio e il busto ruota in direzione del compagno.

Il *passaggio spinto laterale* si effettua per passaggi corti e rapidi. La palla è tenuta davanti il petto con gomito flesso posizionato sul fianco, e viene rilasciata dopo una estensione completa del braccio verso il compagno. È molto spesso utilizzato in corsa, quando il caricamento più complesso del passaggio base rallenta l'esecuzione. Due varianti specifiche sono il passaggio spinto all'ala, e quello, tipicamente schiacciato, al pivot. In quest'ultimo caso, il passatore abbassa il baricentro piegando in affondo il ginocchio corrispondente al braccio che effettua il passaggio, utilizzando preferibilmente la mano destra per passaggi in diagonale a destra, e la sinistra per i passaggi in diagonale a sinistra.

Il *passaggio sottomano*, con la palla tenuta verso il basso e lanciata con una rotazione antioraria del braccio destro verso destra, e oraria del braccio sinistro verso sinistra, ha un utilizzo limitato rispetto al passaggio spinto, più rapido e preciso. Il passaggio dietro la schiena si effettua con la rotazione del braccio che da esteso si flette per imprimere, assieme al polso, l'impulso alla palla. Si utilizza quando il difensore è quasi a contatto con l'attaccante, che quindi non può effettuare il passaggio davanti il busto, più tipicamente per servire l'ala. Il passaggio dietro la testa con rotazione del braccio flesso e chiusura del movimento del polso, utilizzato per passaggi molto corti, principalmente al pivot sull'uscita del difensore diretto.

Non esiste, però, passaggio efficace senza ricezione efficace: il giocatore che riceve il passaggio dev'essere immediatamente in grado di poter eseguire un'azione come tirare, passare o cambiare direzione. La provenienza della palla, la distanza dal difensore, la posizione e l'essere o meno in movimento del ricevitore determinano diverse ricezioni. In generale, distinguiamo una ricezione a una mano e a due mani; una ricezione da passaggio frontale, laterale o lancio; una ricezione di una palla alta o bassa.

In ogni tipo di ricezione, le mani con le dita flesse vanno verso la palla estendendo le braccia, senza che queste siano rigide, e poi ammortizzano la ricezione con l'aiuto della flessione dei gomiti.



Approfondimenti

Video «Parole della
Pallamano –
Passaggio»

Video «Parole della
Pallamano –
Ricezione»



Il tiro

a cura di Ermani Savini

L'esecuzione



Il tiro è l'abilità tecnica di attacco attraverso la quale un giocatore, lanciando la palla nella porta avversaria, può realizzare una **rete**.

Il caricamento si esegue con la palla presa con la mano dominante e portata in alto dietro la testa. Il busto ruota verso il lato della palla, mentre la gamba opposta alla mano dominante viene portata in avanti.

Da questa posizione il tiro può essere eseguito in appoggio, singolo o doppio, o in salto.

Tipi di tiro

Rispetto agli arti inferiori

- in appoggio (doppio sul piede «giusto» o «falso» o singolo)
- in sospensione (dopo il salto, l'attaccante sfrutta la fase di volo per ritardare il tiro)
- in elevazione (il tiratore salta e tira nel punto più alto della fase di volo)
- in caduta (il tiratore sfrutta il tempo di caduta per eseguire il tiro)
- in tuffo (il tiratore salta in avanti o lateralmente)

Rispetto agli arti superiori

- «fondamentale» (dall'alto o laterale)
- sottomano (sul fianco del difensore)
- di polso (senza movimento completo del braccio)
- in eret o semieret (con torsione del busto)
- speciale (pallonetto, sfoglia, girella)

Il tiro in salto



Si distinguono cinque fasi del tiro:

1. L'**approccio** (numero di passi prima dello stacco);
2. Lo **stacco** (il piede di stacco è rivolto verso la porta, la direzione dello stacco può variare in base al tipo di tiro);
3. Il **volo** (gamba libera più o meno piegata lateralmente, busto in rotazione, braccio in caricamento);
4. Il **tiro** (la gamba libera, il busto, la spalla, il gomito, il polso imprimono l'impulso per il rilascio della palla);
5. L'**atterraggio** (sul piede di stacco o su entrambi i piedi, il braccio continua il movimento dopo il rilascio della palla).

Il tiro in appoggio

L'approccio è fondamentale non per migliorare lo stacco, ma per creare **energia** che viene subito trasferita dagli arti inferiori al resto della catena cinetica.

La fase di tiro è pressoché identica al tiro in salto. Variazioni possono esserci se il tiro viene eseguito a piedi pari (minore o nulla rotazione del busto) o se il tiro è sottomano (avambraccio parallelo al pavimento).



Approfondimenti

Video «Parole della Pallamano – Tiro»

Il cambio di direzione

a cura di Ermani Savini

Il cambio di direzione

Il cambio di direzione è l'abilità tecnica di attacco attraverso cui un giocatore con palla **supera un avversario** o **effettua uno smarcamento senza palla**.

Per uno contro uno, invece, si intende il duello tecnico-tattico, complessivamente inteso, tra l'attaccante e il suo difensore diretto, e il cambio di direzione ne è parte essenziale.

Il cambio di direzione si compone di tre parti: la **partenza**, l'**arresto** e l'**uscita**.

La partenza

La partenza può avvenire dal **palleggio** o da un **passaggio frontale** o **laterale**.

Nel caso di ricezione in volo di un passaggio, il primo appoggio (su un piede o su due piedi a un tempo) non conta come passo («**passo zero**»).

L'arresto

Nell'arresto, l'attaccante riduce bruscamente la sua velocità fino a fermarsi. Abbassando il baricentro del corpo, protegge la palla in presa e si carica di energia per il passo di uscita.

L'arresto può avvenire: su *un piede* (di solito quello opposto al braccio di tiro); su *due piedi a un tempo* (a piedi pari o asimmetrico); *alternato* (un arresto a un piede subito seguito dall'appoggio dell'altro piede).



La traiettoria di partenza e la posizione dell'arresto rispetto al difensore, su un suo fianco e a sufficiente distanza per costringerlo a spostarsi e creare o aumentare lo spazio per il cambio di direzione è decisiva nell'efficacia di questo gesto, così come l'uso di finte, di corpo o di un mezzo tecnico, subito dopo l'arresto.

Approfondimenti

Video «Uscita sul lato del braccio di tiro»

Video «Uscita sul lato opposto al braccio di tiro»

[Modulo G3](#)

L'uscita

L'attaccante si allontana dal raggio di azione del difensore con un **passo laterale** o **in diagonale**, e ne effettua un eventuale secondo in direzione della porta, proteggendo la palla ponendo il proprio corpo tra essa e il difensore, e liberando poi il braccio di tiro per proseguire l'azione con un passaggio, un palleggio o un tiro.



Dopo l'uscita, l'azione può proseguire con un tiro, con un passaggio o con un palleggio per proseguire la penetrazione.