



La Pallamano



La **Pallamano** è considerato uno degli sport di squadra ad elevata spettacolarità; è veloce, dinamico e prevede, seppure nel rispetto del regolamento, il contatto fisico tra giocatori avversari che si affrontano in un incessante duello per chi segna più *goal*. Sono richieste doti di rapidità di esecuzione, ottime capacità coordinative, potenza, precisione, visione di gioco, acutezza e prontezza di riflessi. Nei paesi del Nord-Europa è molto diffuso ed apprezzato, in Italia, invece, stenta a decollare anche se ben rappresentato e organizzato grazie alla Federazione Italiana Giuoco Handball (F.I.G.H.).

Storia

La Pallamano nasce ufficialmente nei primi anni del '900 in Germania grazie al contributo di Max Heiser, un insegnante di Educazione Fisica che fu pioniere di un gioco del tutto simile a quello attuale. Nel 1928 entra ufficialmente nel panorama olimpico e vengono codificate le regole di un gioco ispirato ad altri giochi più o meno simili che da tempo si praticavano in tutta Europa, soprattutto nelle caserme, come il "pallone militare" francese, la "palla in porta" tedesca e l'"hazena" cecoslovacca. Sviluppata sulla scia del [calcio](#) dalla quale, inizialmente, ha utilizzato la nomenclatura, le stesse porte, alcune regole (anche gli stessi 11 giocatori per squadra) e gli stessi campi da gioco, si è però da sempre differenziato per l'uso delle mani. Nel 1936 approda alle Olimpiadi di Berlino. Successivamente la versione a 7 giocatori in campo sembrerebbe riuscire a dare a questo sport maggiore fortuna, insieme alla definizione della sua identità che porta alla nascita dei Campionati del Mondo intorno al 1938. Dopo le Olimpiadi di Berlino vive, però, un periodo molto difficile che la porta fuori dal programma olimpico delle edizioni successive per diversi anni, sino al suo reinserimento nel 1972, in Germania, dove si impose la nazionale appartenente all'ex Jugoslavia.

Il gioco e gli aspetti regolamentari

La Pallamano si gioca su campi rettangolari che somigliano e si prestano anche al "Calcio a 5" e la cui lunghezza misura 40 metri per una larghezza di 20 metri. Ogni partita è composta di due tempi della durata di 30 minuti ciascuno ed ogni squadra può richiedere un *time-out* per tempo della durata di 1 minuto.

La formazione che scende in campo è composta da 7 giocatori che hanno come unico obiettivo



quello di elaborare la loro azione di gioco passandosi una palla, della grandezza di una mano semi-aperta, per segnare una rete scagliandola in una porta di 3 metri di larghezza per 2 metri di altezza, senza entrare nell'area di porta e senza che il portiere avversario riesca a respingerla. Ovviamente vige l'obbligatorietà dell'uso esclusivo delle mani e solamente il portiere fa eccezione; infatti egli può parare con i piedi solamente quando si trova all'interno della sua area (area di porta o area dei 6 metri).

La permanenza del pallone in mano per più di tre secondi da parte di uno stesso giocatore costituisce un'infrazione, così come non è possibile compiere più di tre passi senza che il pallone venga passato ad un compagno, tirato in porta o tenuto in palleggio. In questi casi uno dei due arbitri, previsti a regolare la partita, indicherà con un fischio e con dei gesti specifici il tipo di infrazione commessa.

Nella Pallamano, in caso di fallo grave, sono previste sospensioni temporanee per chi lo ha commesso della durata di 2 minuti durante le quali una squadra si troverà in inferiorità numerica. Dopo tre allontanamenti, il giocatore sarà costretto ad abbandonare la partita e, trascorsi i due minuti di sospensione spettanti, potrà essere sostituito da un giocatore della panchina.

In casi gravi un giocatore può incorrere nell'espulsione diretta dalla partita, condizione che comporta inevitabilmente per la squadra di proseguire con un uomo in meno.

- **Fallo non grave.** Riguarda le situazioni di ostruzione o infrazioni di gioco e difensive non gravi e sullo scadere del tempo regolamentare.

- **Fallo grave.** Ne fanno parte tutte quelle azioni come: strappare la palla dalle mani dell'avversario o colpirla mentre la tiene tra le sue mani; bloccare la strada o respingere l'avversario con l'uso delle braccia, delle mani o delle gambe; cinturare, trattenere, spingere, correre o saltare addosso all'avversario; ostacolare, molestare o mettere in altro modo in pericolo l'avversario (con o senza palla) in maniera non consentita dal regolamento.

Le infrazioni hanno come conseguenza un tiro da 7 metri o "rigore" a favore della squadra avversaria nel caso impediscano una chiara occasione da rete a favore della squadra avversaria in modo diretto ovvero anche indiretto, per l'interruzione del giuoco che determinano.

Diversamente, l'infrazione ha come conseguenza un tiro di punizione dai 9 metri a favore della squadra avversaria.

Tempi di gioco:

Categoria	tempi	intervallo
Prima squadra	2 x 30'	10'
under 16 e 18	2 x 30'	10'
Allievi (under 14)	2 x 25'	10'
Ragazzi (under 12)	2x 20'	10'

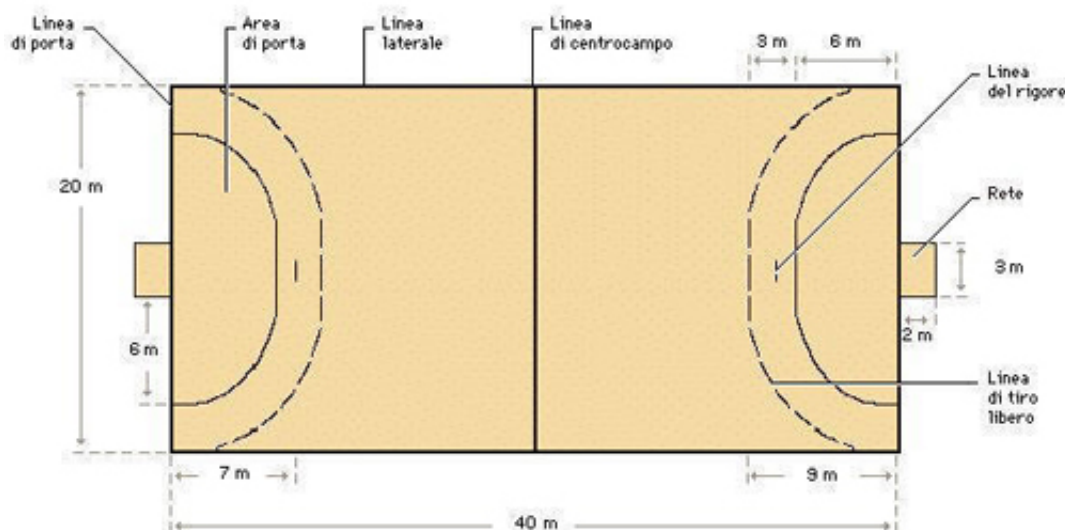
Il campo

- Le dimensioni del campo: 40 m x 20m

- A 9 metri dalle porte c'è una linea semicircolare che delimita la zona dalla quale si effettuano le rimesse in gioco dopo i falli non gravi.



- La linea a 7 metri dalla porta è il punto dal quale vengono tirati i rigori
- La linea a 6 metri dalla porta delimita la zona dei 96 metri o area di porta.:



Ruoli

Nella Pallamano vi sono i seguenti ruoli: il portiere, il centrale, il pivot, il terzino destro, il terzino sinistro, l'ala destra e l'ala sinistra.

Il portiere: è l'unico ad avere il diritto di giocare nell'area dei 6 metri; è, inoltre, l'unico a poter toccare la palla con i piedi ma solo nella sua area.

Il centrale: è un ruolo cruciale, per il quale sono richieste una buona resistenza fisica e velocità. Deve avere buona tecnica e visione di gioco poiché è colui che smista il pallone e dirige le azioni di gioco; assomiglia al play maker nella [Pallacanestro](#).

Terzino destro e sinistro: i due terzini, oltre ad avere ottima predisposizione difensiva, devono avere un buon tiro dalla distanza, anche dai 9 o 10 metri. Affiancano il terzino centrale.

Ala destra e sinistra: occupano generalmente gli angoli del campo e la loro abilità sta nel tentare velocemente azioni di contropiede. Data la loro posizione defilata rispetto all'asse centrale del campo, sono costretti il più delle volte a tirare verso la porta da angoli molto stretti.

Pivot: è il giocatore fisicamente più potente della squadra. In genere segna poco, ma è cruciale nel gioco della squadra poiché determina le espulsioni degli avversari e occasioni di rigori. Attira a sé i difensori e crea grandi spazi per il tiro dei terzini e/o per le ali. È posizionato sulla linea dei 6 metri a contendersi la palla con i difensori avversari.



Diverse tipologie di tiro

- **Tiro in doppio appoggio:** avviene prendendo contatto col terreno con tutti e due i piedi contemporaneamente tenuti uno avanti e l'altro indietro. È un gesto utilizzato in genere dai tre giocatori che stanno frontalmente rispetto alla porta avversaria (il centrale e i due terzini)
- **Tiro in elevazione:** si utilizza nel corso del gioco quando si vuole superare in altezza la difesa avversaria e per donare slancio maggiore e vigore al tiro in porta.
- **Tiro in sospensione:** molto simile all'azione di salto in lungo, si esegue con uno stacco fuori dall'area dei 6 metri verso il portiere scagliando il tiro prima che di ricadere al suolo. È uno dei gesti più spettacolari che entusiasmano il pubblico ed esistono diverse modalità di svolgimento.
- **Tiro in tuffo:** lo si effettua su tiri da fermo spesso utilizzato dal pivot, consente di proiettarsi ed avvicinarsi a rete accorciando così la distanza tra colui che lo esegue e la porta.
- **Tiro dai 7 metri o rigore:** i rigori vengono assegnati in tutti i casi in cui un difensore si trovi nell'area dei 6 metri o quando ci sia un fallo molto grave su un giocatore che sta andando al tiro. Il portiere può attendere il tiro uscendo dalla propria linea di porta fino a 3,50 m; sia il giocatore che il portiere sono liberi di fare tutte le finte che ritengono opportune a patto che rimangano entro i limiti sopra descritti. L'attaccante durante il tiro deve tenere un piede sulla linea immobile dei 7 metri.

Campionati

Il campionato Italiano è formato dalle seguenti divisioni:

- Serie A Elite Maschile
- Serie A1 femminile
- Serie A1 maschile
- Serie A2 femminile
- Serie A2 maschile
- Coppa Italia Maschile

Bibliografia:

- Guida Tecnica C.O.N.I "La Pallamano", edizione 1991
- Insetto Pratico "Mobile-sport.ch", Rivista di educazione fisica e sport, 2010

Si ringrazia per la gentile collaborazione e per il materiale fotografico Roberta Livraghi della Polisportiva "A. Ferrarin" Pallamano Milano.