

## ATTIVITA' PROMOZIONALE 2013/2014

### MANIFESTAZIONI PROVINCIALI E REGIONALI

*MINI-HANDBALL / GIOCHI PROPEDEUTICI / PALLAMANO / MINI BEACH*

#### CATEGORIA UNDER 6

- Gioco base 4+1
- Palla Re
- Mini Beach

#### CATEGORIA UNDER 8

- Gioco base 4+1
- Palla Re
- Percorso Tecnico
- Mini Beach

#### CATEGORIA UNDER 10

- Gioco base 5+1
- Palla Meta
- Percorso Tecnico
- Mini Beach



#### CATEGORIA UNDER 12 MASCHILE

- Pallamano 6+1
- Gara dei Rigori
- Gara di Precisione
- Mini Beach

#### CATEGORIA UNDER 12 FEMMINILE

- Pallamano 6+1
- Gara dei Rigori
- Gara di Precisione
- Mini Beach



## CATEGORIA UNDER 6

### GIOCO BASE 4+1

#### TERRENO DI GIUOCO

Le dimensioni devono essere max 28 m. di lunghezza e 14m. di larghezza.

L'area di porta a forma di semicerchio con raggio di 5m.( dal centro della porta).

La porta misura 1,80 m. di altezza e 2,60 m. di larghezza.

#### NUMERO GIOCATORI

Vengono utilizzati 4 giocatori di campo + il portiere.

Le squadre possono essere maschili, femminile o miste.

#### PALLONE

N° 1 super soft

#### TEMPI DI GIUOCO

N°2 da 10 minuti + 5 minuti di intervallo con cambio campo.

#### REGOLE DEL GIUOCO:

Rispetto alle regole del gioco fondamentale viene introdotta la regola che il primo passaggio dopo la rimessa in giuoco non può essere intercettato.

Contemporaneamente il possessore di palla non può tirare direttamente in porta ma deve effettuare il passaggio.

Quando si effettua la rimessa in giuoco non si deve rispettare la distanza di 3 metri.

E per questo motivo che la linea di tiro franco non deve essere tracciata.

Non e' ammessa la difesa schierata e la marcatura ad uomo fissa.

#### PUNTEGGI

I punteggi ai fini della classifica sono cosi determinati:

- VITTORIA= 3 PUNTI
- PAREGGIO= 1 PUNTO
- SCONFITTA= 0 PUNTI



## CATEGORIA UNDER 8

### *GIOCO BASE 4+1*

#### **TERRENO DI GIUOCO**

Le dimensioni devono essere max 28 m. di lunghezza e 14m. di larghezza.

L'area di porta a forma di semicerchio con raggio di 5m. (dal centro della porta).

La porta misura 1,80 m. di altezza e 2,60 m. di larghezza.

#### **NUMERO GIOCATORI**

Vengono utilizzati 4 giocatori di campo + il portiere.

Le squadre possono essere maschili, femminile o miste.

#### **PALLONE**

n° 1 super soft

#### **TEMPI DI GIUOCO**

n° 2 da 15 minuti + 5 minuti di intervallo con cambio campo.

#### **REGOLE DEL GIUOCO**

Rispetto alle regole del gioco fondamentale viene introdotta la regola che il primo passaggio dopo la rimessa in giuoco non può essere intercettato.

Contemporaneamente il possessore di palla non può tirare direttamente in porta ma deve effettuare il passaggio.

Quando si effettua la rimessa in giuoco non si deve rispettare la distanza di 3 metri.

E per questo motivo che la linea di tiro franco non deve essere tracciata.

Non e' ammessa la difesa schierata e la marcatura ad uomo fissa.

#### **PUNTEGGI**

I punteggi ai fini della classifica sono cosi determinati:

- VITTORIA= 3 PUNTI
- PAREGGIO= 1 PUNTO
- SCONFITTA= 0 PUNTI



## CATEGORIA UNDER 10

### GIOCO BASE 5+1

#### TERRENO DI GIUOCO

Le dimensioni devono essere max 28 m. di lunghezza e 14m. di larghezza.

L'area di porta a forma di semicerchio con raggio di 5m.( dal centro della porta).

La porta misura 1,80 m. di altezza e 2,60 m. di larghezza.

#### NUMERO GIOCATORI

Vengono utilizzati 5 giocatori di campo+il portiere.

Le squadre possono essere maschili, femminile o miste.

#### PALLONE

n° 1 super soft

#### TEMPI DI GIUOCO

N°2 da 15 minuti + 5 minuti di intervallo con cambio campo.

#### REGOLE DEL GIUOCO

Rispetto alle regole del gioco fondamentale viene introdotta la regola che il primo passaggio dopo la rimessa in gioco non può essere intercettato.

Contemporaneamente il possessore di palla non può tirare direttamente in porta ma deve effettuare il passaggio.

Quando si effettua la rimessa in gioco non si deve rispettare la distanza di 3 metri.

E per questo motivo che la linea di tiro franco non deve essere tracciata.

Non e' ammessa la difesa schierata e la marcatura ad uomo fissa.

#### PUNTEGGI

I punteggi ai fini della classifica sono così determinati:

- VITTORIA= 3 PUNTI
- PAREGGIO= 1 PUNTO
- SCONFITTA= 0 PUNT



## CATEGORIA UNDER 12 MASCHILE

### PALLAMANO 6+1

#### TERRENO DI GIUOCO

Le dimensioni devono essere max. 32 m. di lunghezza e 16m. di larghezza.

L'area di porta a forma di semicerchio con raggio di 6m.( dal centro della porta).

La porta misura 2,00 m. di altezza e 3,00 m. di larghezza.

#### NUMERO GIOCATORI

Vengono utilizzati 6 giocatori di campo+il portiere.

#### PALLONE

N° 1

#### TEMPI DI GIUOCO

N°2 da 20 minuti + 10 minuti di intervallo con cambio campo.

#### REGOLE DEL GIUOCO

Si applicano le regole del giuoco pallamano.

Vengono introdotti i primi concetti dei ruoli e delle posizioni di giuoco.

Il giuoco divente piu' complesso, infatti presuppone una prima forma di giuoco organizzata.

#### PUNTEGGI

I punteggi ai fini della classifica sono cosi determinati:

- VITTORIA= 3 PUNTI
- PAREGGIO= 1 PUNTO
- SCONFITTA= 0 PUNTI



## CATEGORIA UNDER 12 FEMMINILE

### PALLAMANO 6+1

#### TERRENO DI GIUOCO

Le dimensioni devono essere max. 32 m. di lunghezza e 16m. di larghezza.

L'area di porta a forma di semicerchio con raggio di 6m.( dal centro della porta).

La porta misura 2,00 m. di altezza e 3,00 m. di larghezza.

#### NUMERO GIOCATORI

Vengono utilizzati 6 giocatori di campo+il portiere.

#### PALLONE

N° 1

#### TEMPI DI GIUOCO

N°2 da 20 minuti + 10 minuti di intervallo con cambio campo.

#### REGOLE DEL GIUOCO

Si applicano le regole del giuoco pallamano.

Vengono introdotti i primi concetti dei ruoli e delle posizioni di gioco.

Il gioco divente piu' complesso, infatti presuppone una prima forma di gioco organizzata.

#### PUNTEGGI

I punteggi ai fini della classifica sono cosi determinati:

- VITTORIA= 3 PUNTI
- PAREGGIO= 1 PUNTO
- SCONFITTA= 0 PUNTI



# GIOCHI PROPEDEUTICI

- PERCORSO TECNICO
- PALLA AL RE
- PALLA META
- GARA DI PRECISIONE

## CATEGORIA UNDER 8

### PERCORSO TECNICO

#### DESCRIZIONE DEL GIOCO

Ogni squadra effettua il percorso tecnico sotto forma di staffetta per un totale di tre serie. Vince la squadra che terminerà il percorso in minor tempo.

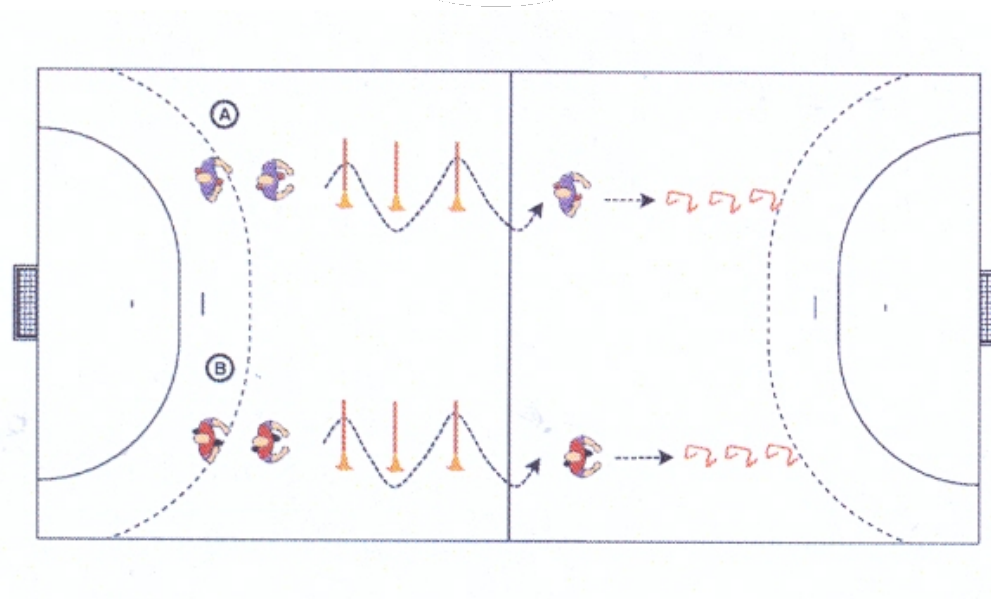
Si precisa che l'atleta che non eseguirà correttamente le varie stazioni, dovrà ripetere le stesse fino ad un massimo di tre tentativi.

#### PALLONE

N° 1

#### PUNTEGGIO

La squadra che si aggiudica almeno due *manche* su tre risulta vincitrice.







## CATEGORIA UNDER 6 - UNDER 8

### PALLA AL RE

#### DESCRIZIONE DEL GIOCO

Il gioco si sviluppa su campo rettangolare di 10x20 metri. Le zone franche misurano 5 metri.

Due tappeti oppure due panchette vengono poste al centro di ogni linea che delimita la zona franca. Al di sopra di essi si posiziona un giocatore che rappresenta il Re di ogni singola squadra.

Lo scopo del gioco prevede che ogni giocatore deve cercare di passare la palla al proprio Re che si è posizionato sul tappeto ( panchetta) della metà campo opposta.

Può essere passata la palla al re solo dall'interno della propria zona franca e da diritto alla conquista di un punto.

Ai giocatori è permesso spostarsi liberamente sul terreno di gioco senza alcun limite.

E' vietato palleggiare, non è possibile eseguire più di tre passi con la palla in mano, non è consentito toccare, spingere o trattenere il Re ed i giocatori avversari.

#### NUMERO GIOCATORI

Vengono utilizzati 5 giocatori.

Le squadre possono essere maschili, femminile o miste.

#### PALLONE

N° 1 super soft

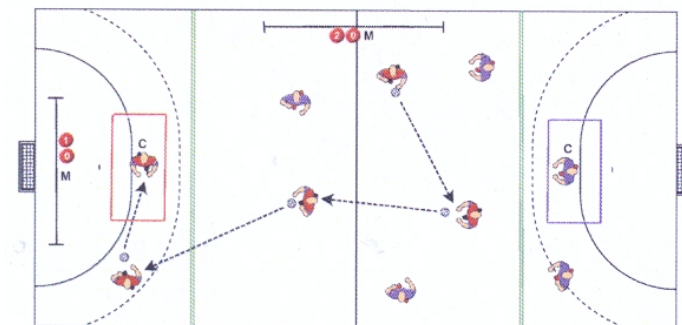
#### TEMPI DI GIUOCO

N°2 da 10 minuti + 5 minuti di intervallo con cambio campo.

#### PUNTEGGI

I punteggi ai fini della classifica sono così determinati:

- VITTORIA= 3 PUNTI
- PAREGGIO= 1 PUNTO
- SCONFITTA= 0 PUNTI



## CATEGORIA UNDER 10

### PALLA META

#### DESCRIZIONE DEL GIOCO

La "Palla Meta" è un gioco semplice, dinamico e di facile apprendimento, può essere giocato anche all'aperto oppure sul prato. Sono necessari sei cerchi per allestire il terreno di gioco. Il gioco si sviluppa su campo rettangolare con le dimensioni:

- lunghezza da un minimo di 18 ad un massimo di 28 metri;
- larghezza da un minimo di 9 ad un massimo di 16 metri.

Disporre 6 cerchi (tre da un lato e tre dall'altro), un metro oltre le linee di fondo campo. L'obiettivo del gioco consiste nel passare la palla ad un proprio compagno che è posizionato all'interno di uno dei cerchi posti dietro la linea di fondo della squadra avversaria.

Tutti i giocatori della propria squadra possono occupare uno o più cerchi anche contemporaneamente ed allo stesso tempo, ogni giocatore si può spostare da un cerchio all'altro senza limiti, esclusivamente quando la propria squadra è in possesso della palla. Si applicano le regole del gioco pallamano.

Non è consentito fare più di tre passi con la palla in mano, non è permesso trattenere la palla per più di tre secondi, inoltre è ammesso un solo palleggio durante il possesso di palla.

Non è consentito trattenere, spingere e togliere la palla dalle mani dell'avversario, pena l'esclusione di un minuto dal gioco.

#### NUMERO GIOCATORI

Vengono utilizzati 5 giocatori.

Le squadre possono essere maschili, femminile o miste.

#### PALLONE

N° 1 super soft



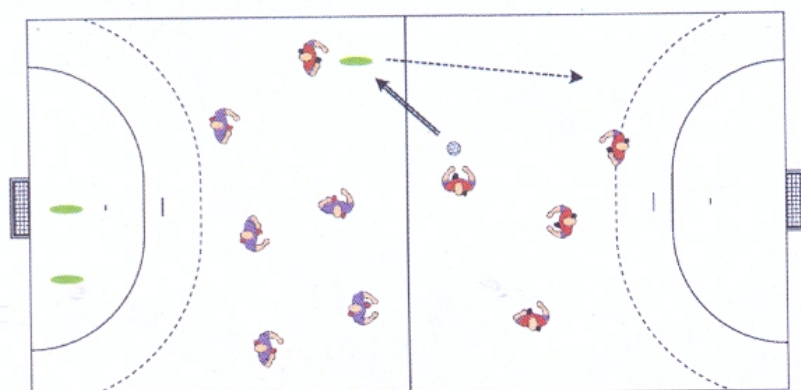
## TEMPI DI GIUOCO

N°2 da 10 minuti + 5 minuti di intervallo con cambio campo.

## PUNTEGGI

I punteggi ai fini della classifica sono così determinati:

- VITTORIA= 3 PUNTI
- PAREGGIO= 1 PUNTO
- SCONFITTA= 0 PUNTI



## CATEGORIA UNDER 12 MASCHILE - FEMMINILE

### GARA DEI RIGORI

#### DESCRIZIONE DEL GIOCO

Le squadre si dispongono dietro ad una linea, lunga un metro e distante sette metri dalla porta.

A turno i giocatori di ogni singola squadra effettuano un tiro in porta con l'obiettivo di fare gol.

Il confronto avviene su tre *manche* di 21 rigori per serie.

Nell'ambito della stessa serie ogni sette rigori si effettua il cambio del portiere.

E' consigliabile un adeguato riscaldamento agli arti superiori prima di iniziare il gioco.

#### NUMERO GIOCATORI

Vengono utilizzati 7 giocatori.

#### PALLONE

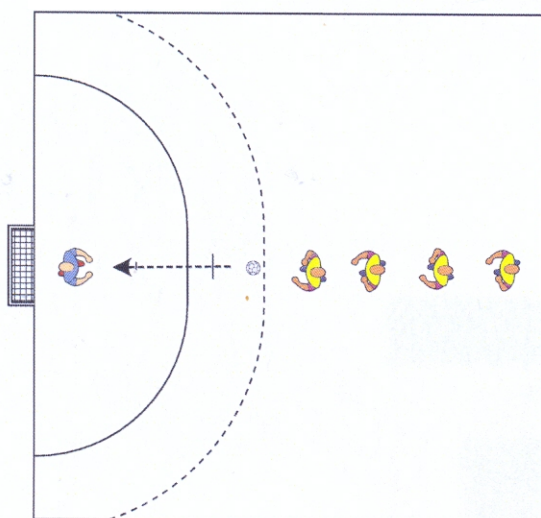
N° 1

#### PUNTEGGIO

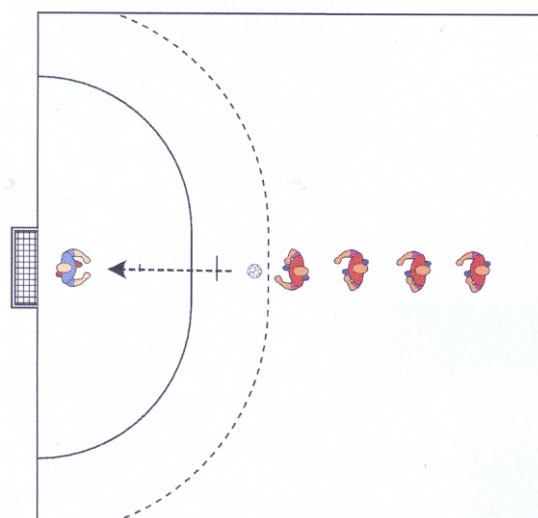
La squadra che si aggiudica almeno due *manche* su tre risulta vincitrice della gara. Nel caso di parità, al termine di ogni serie, vengono effettuati ulteriori 5 tiri da parte dei giocatori di ogni squadra, fino a determinare la squadra vincente.



Squadra A



Squadra B



## CATEGORIA UNDER 12 MASCHILE - FEMMINILE

### GARA DI PRECISIONE

#### DESCRIZIONE DEL GIOCO

I giocatori di ogni squadra si dispongono dietro ad una linea, lunga un metro e distante sette metri dalla porta.

A turno i giocatori di ogni singola squadra effettuano un tiro con l'obiettivo di centrare uno dei fori della porta.

Il confronto avviene su tre *manche* di 21 tiri per serie.

E' consigliabile un adeguato riscaldamento agli arti superiori prima di iniziare il gioco.

#### NUMERO GIOCATORI

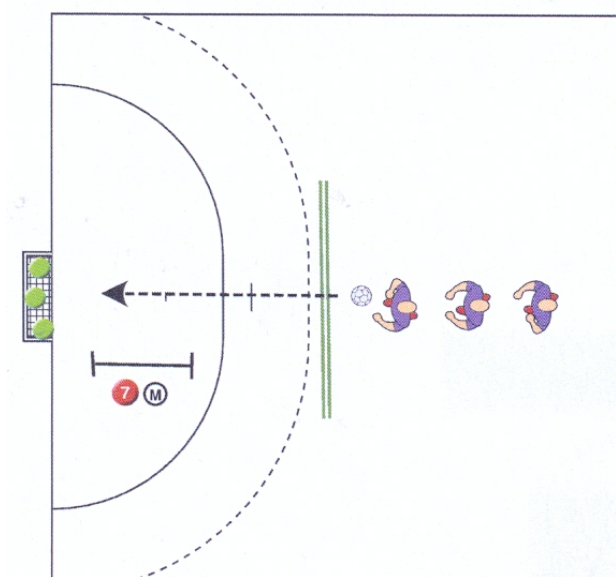
Vengono utilizzati 7 giocatori

#### PALLONE

N° 1

#### PUNTEGGIO

La squadra che si aggiudica almeno due *manche* su tre risulta vincitrice della gara. Nel caso di parità, al termine di ogni serie, vengono effettuati ulteriori 5 tiri da parte dei giocatori di ogni squadra, fino a determinare la squadra vincente.

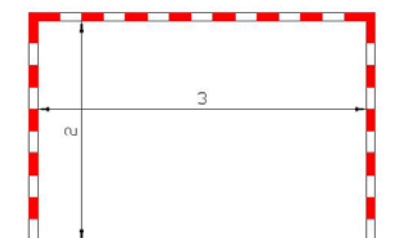


# MINI BEACH HANDBALL

## IL GIOCO CODIFICATO



## Terreno di gioco



Le dimensioni consigliate di 24 x 12 metri permettono progressivamente, tenendo conto delle capacità motorie dell'età di riferimento di avvicinarsi il più possibile al gioco fondamentale. L'area di porta ha forma di rettangolo con base di 10 metri ed altezza di 6 metri. La porta è larga 3,00 metri e alta 2,00 metri.

## Numero giocatori

Vengono utilizzati 3 giocatori di campo + il portiere.

## Durata

2 tempi di 10 minuti

## Pallone

N° 1

## Regole del gioco

Si applicano le regole del gioco dell' Handball Beach

## Punteggi

Vittoria della gara:	2 punti
Vittoria in almeno un set :	1 punto
Sconfitta:	0 punti

## Caratteristiche del gioco

Vengono introdotti concetti di intercambiabilità dei ruoli e delle posizioni di gioco. Il gioco diventa più complesso, infatti presuppone una prima forma di gioco organizzato. La difesa, potrà essere disposta in piena libertà dagli allenatori.

