

LA PALLAMANO

La pallamano viene definita il più veloce gioco di squadra con la palla ed anche il più atletico degli sport di squadra. Attualmente è il secondo sport maschile giocato al mondo, dopo il calcio, e primo tra gli sport di squadra femminili.

IL TERRENO DI GIOCO

Il terreno è di forma rettangolare, comprende una superficie di gioco e due aree di porta, misura 40 metri di lunghezza e 20 metri di larghezza. Il portiere è il solo autorizzato a trovarsi nell'area di rigore.

LA PORTA

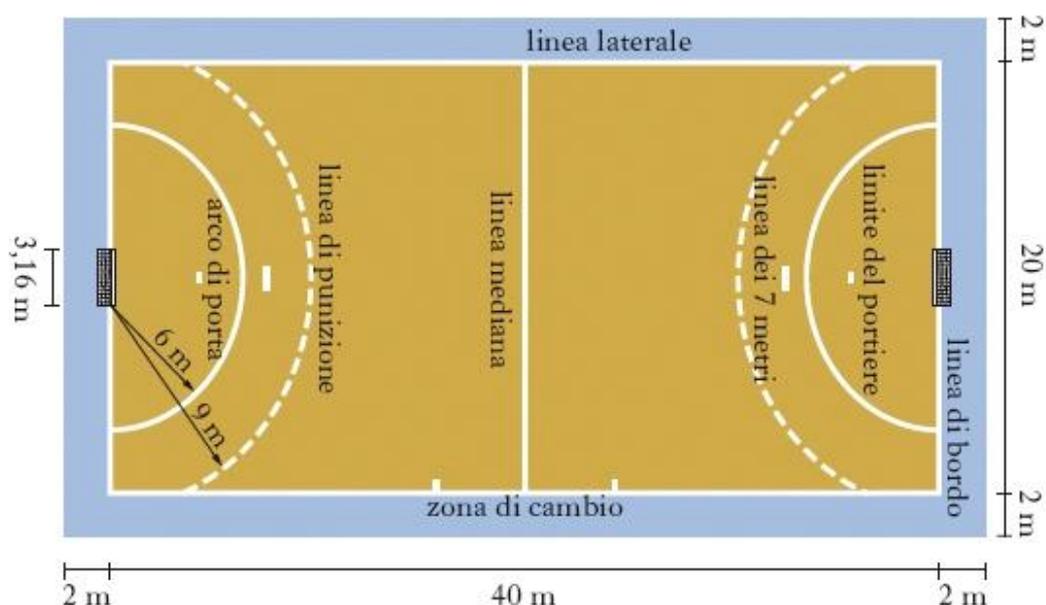
La porta è posta al centro della linea di fondo e misura all'interno due metri di altezza e tre metri di larghezza. Dopo aver subito goal il portiere rinvia la palla verso il centro campo da dove riparte la squadra che ha appena subito goal. Il gioco può essere ripreso dal centro campo anche in presenza di avversari all'interno della propria metà campo.

L'AREA DI PORTA

L'area di porta è delimitata da una linea a sei metri di distanza dalla porta. Nessun giocatore tranne il portiere può toccare terra in quest'area in fase di gioco (ad esempio un difensore mentre sta cercando di fermare un attaccante in fase di tiro della palla in porta o un attaccante in possesso di palla) pena un tiro di punizione contro la sua squadra.

AREA DI SOSTITUZIONE

L'area di sostituzione è un rettangolo esterno al rettangolo di gioco, dove siedono i giocatori in panchina, i giocatori esclusi per due minuti, e l'allenatore. I giocatori possono essere sostituiti senza limiti di numero nel corso del gioco e senza avvisare i direttori di gara.



I FONDAMENTALI

I fondamentali del gioco sono il palleggio, il passaggio, il tiro, la parata e i passi.

I TIRI

- tiro diretto;
- pallonetto/colombella, aspettando l'uscita del portiere;
- tiro a "girella", ovvero un tiro ad effetto, che pare uscire dallo specchio della porta, per poi insaccarsi in rete. È un tiro molto debole, ma imprevedibile;
- tiro Erett, dal nome del primo giocatore ad effettuarlo, effettuato in genere dalle ali non di mano, che sfruttano la curvatura del corpo per evitare il portiere;
- doppio appoggio;
- elevazione;
- estensione;
- tuffo.

TIRO DAI SETTE METRI (RIGORE)

Il tiro dai sette metri viene accordato per un fallo che impedisca il concretizzarsi di una chiara occasione da rete.

Nel tiro dai sette metri, come nel tiro di punizione, almeno una parte di un piede del tiratore deve rimanere a contatto con il suolo e non deve oltrepassare o calpestare la linea del rigore.

Il portiere potrebbe essere fuori dalla porta, per coprirla meglio, ma non può uscire oltre i 4 metri.

POSIZIONI DIFENSIVE

Le posizioni dei giocatori sul terreno di gioco dipendono dalle tattiche difensive scelte.

La difesa più classica è il 5-1: 5 difensori stanno nei pressi della linea dei 6 metri, uno va a contrastare il centrale avversario. Il 6-0 consiste nel difendere in sei sulla ultima linea di difesa. Meno diffuse sono le posizioni 4-2, 3-3 o 3-2-1, che vengono messe in atto nel momento in cui una squadra si trova a dover recuperare gli avversari nel punteggio.

LE REGOLE

- Ogni squadra ha in campo 7 giocatori: un portiere e 6 giocatori di movimento (centrale, terzini, ali e pivot). In panchina, a disposizione dell'allenatore, vi sono delle riserve fino al numero massimo di 7 giocatori.
- La durata della gara è di due tempi da 30' ciascuno: tra il primo e il secondo periodo di gioco, vi è un'interruzione di 10'.
- L'obiettivo è realizzare il maggior numero di goal, lanciando il pallone all'interno della porta avversaria utilizzando le mani
- Le dimensioni del campo di gioco e delle porte sono rispettivamente di 40 x 20 m (lunghezza x larghezza) e di 2 x 3 m (altezza x larghezza).
- Il giocatore che non sia in movimento può tenere il pallone in mano per un massimo di 3", e non può compiere più di 3 passi senza lanciarlo o farlo rimbalzare sul terreno.
- La squadra attaccante, ovvero in possesso del pallone, deve realizzare il gol lanciando la palla senza entrare nell'area difesa dal portiere. In caso di tiro in corsa, il giocatore può saltare ma deve liberarsi del pallone prima di atterrare nell'area.
- Dopo che una squadra ha subito un goal, deve andare a rimettere in gioco la palla a centro campo, e i giocatori della propria squadra devono essere dietro la linea di metà campo. La rimessa in gioco è possibile effettuare anche in caso in cui ci siano giocatori avversari all'interno del proprio metà campo.
- Viene fischiato fallo nel momento in cui un giocatore tocchi la palla con i piedi (fino all'altezza delle ginocchia).
- Il portiere non può ricevere un passaggio dal compagno di squadra mentre si trova nella propria area.
- Non si può interrompere il palleggio per poi continuare, altrimenti è doppia.

I falli commessi dai giocatori sono così sanzionabili:

- ammonizione: l'avvertimento impartito al giocatore reo di una scorrettezza.
- sospensione temporanea: viene formalizzata tramite un gesto dell'arbitro, questo infatti indica il giocatore e fa un segno due con la seconda mano, che sospende il giocatore per un periodo di 2 minuti.
- espulsione: il giocatore che abbia ricevuto tre sospensioni temporanee viene definitivamente escluso dal resto della gara, ma la squadra può rimpiazzarlo con un altro giocatore dopo 2 minuti.

Le penalità comminate per i falli sono:

- Fallo dei 9 metri: viene battuto con l'attacco al di fuori della linea dei 9 metri e la difesa a 3 metri dal pallone.
- Tiro dai 7 metri (rigore): viene eseguito con un piede sulla linea dei 7 metri, senza toccarla, e con il solo portiere a difesa della porta (dalla quale non può allontanarsi per più di 4 metri).

La forma del campo di gara è rettangolare, con le misure sopra indicate. L'area del portiere è delimitata da un semicerchio a 6 metri dalla linea di porta. La linea dei 9 metri, dalla quale viene ripreso il gioco dopo un'infrazione, è tratteggiata. Il pallone è generalmente in cuoio o in materiale sintetico. I giocatori usano della pece per mantenere una presa più sicura sulla sfera.

In campionati femminili e giovanili, sono utilizzati palloni più piccoli e leggeri.

I GIOCATORI E I LORO RUOLI

I ruoli dei sette giocatori in campo sono: **portiere, centrale, pivot, terzini destro e sinistro, ali destra e sinistra**. È preferibile che nelle posizioni nelle zone destre del campo (ala destra e terzino destro) giochino giocatori mancini e nella posizione opposta (ala sinistra e terzino sinistro) giocatori destri. Per il centrale e il pivot la mano di tiro è indifferente. La disposizione degli attaccanti ad attacco schierato è un trapezio che ha per vertici le ali e i terzini, mentre il pivot, durante la fase in cui la propria squadra attacca, va a posizionarsi all'interno del dispositivo difensivo avversario, generalmente dando le spalle al portiere avversario. È preferibile che nelle zone centrali del campo (centrale e terzini) stiano i giocatori più alti e con il tiro più potente, mentre nelle posizioni laterali (ali) stiano i giocatori più veloci.



Il portiere ha il ruolo principale in questo sport poiché, oltre che essere il primo dei difensori, dovendo difendere la porta, è anche il primo degli attaccanti, dovendo velocemente lanciare la palla ai suoi compagni sia in caso di gol subito o no. Il portiere della pallamano utilizza tecniche diverse da quelle del portiere di calcetto. Infatti mentre quest'ultimo si tuffa per parare il tiro, il portiere di pallamano si interpone tra il tiratore e la porta in modo da chiudere l'angolo di tiro all'attaccante. Di regola non si lancia quindi verso la palla ma copre la porta con movimenti rapidi delle braccia e delle gambe. Vi sono poi tecniche particolari come la cosiddetta "pelle d'orso" con la quale il portiere si lancia verso l'attaccante in maniera improvvisa aprendo al massimo le braccia e le gambe, chiudendogli lo specchio di tiro. Questa tecnica è però utilizzata solo per tiri molto ravvicinati o quando si vuole fare un tentativo disperato per evitare di prendere goal. Inoltre esistono delle varianti della pelle d'orso come la mezza pelle d'orso dove si stendono al massimo solo il braccio e la gamba del lato destro del corpo o solo quelle del lato sinistro.

Il portiere è il solo autorizzato a trovarsi nell'area di rigore dalla quale può allontanarsi al fine di neutralizzare contropiedi o addirittura per attaccare o creare superiorità numerica.

Il centrale deve essere un giocatore dalla grande resistenza fisica, dato che è spesso sottoposto a falli da parte dei giocatori avversari, e deve anche essere molto veloce. Il ruolo del centrale nella pallamano è simile a quello del playmaker nel basket, in quanto ha la funzione di far circolare il pallone e dirigere il gioco a seconda degli schemi, guidando l'attacco della squadra. In genere è anche un giocatore che finalizza molto in gol.

- **Il pivot** è uno dei ruoli di base della pallamano. Questo giocatore, grazie alle posizioni che assume in mezzo alla difesa avversaria, è in grado di creare la superiorità numerica della propria squadra e fare spazio ai compagni. Riceve i palloni dal resto dell'attacco e, ponendosi oltre i difensori avversari, praticamente all'altezza della linea dell'area di rigore 6 metri, può tirare in porta.

Oltre al ruolo, riveste importanza anche l'aspetto atletico di chi ricopre questa posizione, dato che il giocatore deve possedere la prestanza fisica per "bloccare" la difesa avversaria e per questo subisce continuamente fallo.

- **Il terzino** della pallamano è colui che sta alla destra o alla sinistra dei difensori centrali, come i terzini nel gioco del calcio, ed è colui che segue l'azione offensiva stando sempre ai lati del campo, in modo da creare una nuova azione, partendo dal lato in cui si trova (destra o sinistra). Il terzino quindi è colui che corre di più, infatti corre avanti e indietro per tutto il campo.

- **Le ali**, nella pallamano, giocano alle estremità destra e sinistra del semicerchio che contraddistingue l'area del portiere. In genere, si tratta di giocatori molto veloci, dotati di buone capacità di ripartenza ed un tiro più preciso che potente. Dovendo le ali, infatti, tirare con una visuale piuttosto ristretta dell'angolo di porta, è preferibile che cerchino di "spiazzare" il portiere con tiri imprevedibili.