

Appunti

di

GIOCOSPORT

Autore: Simone Lugli
Tecnico FIGH 1° livello
Edizione 1
Anno 2004

1. Esercizi di base

In queste pagine verranno proposte alcune esercitazioni ed alcuni giochi che stanno alla base delle proposte formative illustrate nei capitoli che seguiranno.

Il bambino del primo ciclo di scuola elementare deve infatti in un primo momento prendere confidenza con ciò che è in grado di compiere con il suo corpo e poi, una volta raggiunta la consapevolezza e la padronanza di alcuni movimenti fondamentali, iniziare ad utilizzare strumenti di gioco come la palla. Al bambino deve inoltre essere inizialmente insegnato il concetto che sta alla base di tutti i giochi di squadra: "Io per loro e loro per me".

Nelle pagine che seguono sono proposte alcune esercitazioni sotto forma ludica che portino il bambino alla consapevolezza delle proprie azioni e ad un utilizzo specifico del corpo.

1.1 Il gioco dei vicini

Il gioco è finalizzato alla percezione dello spazio da parte del bambino. Viene continuamente proposta una sfida fra un unico elemento all'interno di un cerchio ed il resto dei partecipanti che stanno seduti in cerchio.

Il bambino designato a stare nel mezzo del cerchio si reca da uno dei compagni che stanno seduti e gli chiede:

"Ti piacciono i tuoi vicini?"

L'interrogato può allora rispondere in due modi:

a) SI

I bambini che stanno immediatamente di fianco all'interrogato sono allora obbligati a scambiarsi le posizioni cercando di precedere il bambino che stava nel mezzo che a sua volta si deve conquistare un posto nel cerchio.

b) NO

I bambini che stanno immediatamente di fianco all'interrogato devono aspettare che l'interrogato dica entrambi i nomi dei suoi nuovi vicini per poi cercare di conquistare uno dei posti dei nominati mentre questi due cercheranno di conquistare uno degli altri due posti liberi. Il bambino che stava nel mezzo si trova in questo caso costretto a scegliere fra quattro posti lasciati liberi.

In un caso o nell'altro, resta nel mezzo il bambino rimasto senza il posto.

Nel gioco non è permesso rimanere al proprio posto.

Al gioco possono essere inserite diverse varianti:

- ✓ chi si deve scambiare di posto deve obbligatoriamente attraversare il cerchio;
- ✓ gli spostamenti devono avvenire con una camminata particolare (a quattro zampe, saltando, camminando chinati, ecc.)

Per valutare come i bambini hanno recepito il gioco e sanno giocare insieme da soli, l'adulto che fa assistenza può fingere di distrarsi allontanandosi dallo spazio in cui avviene il gioco. Si noteranno inizialmente alcuni bambini alzarsi dal posto per dire all'adulto che qualcosa non funziona, poi dopo qualche prova il gruppo comincerà a risolvere i problemi da solo e i bambini che meglio hanno recepito il gioco si faranno carico di risolvere eventuali problematiche sorte.

Il gioco, rivolto ai bambini del primo ciclo, e finalizzato **all'attacco allo spazio libero** può avere durata lunga o corta anch se è consigliabile dare inizialmente una durata temporale lunga per poi accorciarla sempre di più ed introducendo varie limitazioni.

1.2 Il gioco dei galletti

Il gioco, è finalizzato alla comprensione da parte del bambino che nel gioco della pallamano esiste il contatto fisico. A fronte di contatto bisogna quindi “allenare” le doti di equilibrio. Al fine di migliorare quindi l’equilibrio dei bambini questo è un gioco stimolante e di continuo movimento.

Esistono due versioni del gioco: una propedeutica ed una finalizzata a scoprire doti tattiche difficilmente visibili con bambini del primo ciclo elementare.

Verrà quindi qui descritta la versione propedeutica.

Tutti i bambini sono seduti in cerchio. Il cerchio formato dagli spettatori avrà quindi la funzione di arena per i due contendenti.

Prima di iniziare il gioco vengono scelti i bambini che per primi scenderanno nell’arena. I prescelti saranno d’ora in poi chiamati galletti, infatti entrambi dovranno subito posizionarsi al centro dell’arena in posizione chinata e con le mani dietro la schiena.

I galletti non possono modificare questa loro posizione iniziale e dovranno cercare di abbattersi l’un l’altro con il solo aiuto della forza l’urto delle spalle. I galletti avranno però possibilità di movimento all’interno dell’arena mantenendo la posizione chinata con mani dietro la schiena.

Al via dell’istruttore i galletti inizieranno la sfida spalla a spalla e chi per primo perderà l’equilibrio cadendo o modificherà la posizione di combattimento (tipico è tentare di alzarsi in piedi) verrà eliminato con il vincitore che avrà diritto di scegliere il prossimo avversario.

Qualora venisse rilevata una situazione di parità (entrambi i galletti a terra o mossa scorretta di entrambi) tutti e due i combattenti torneranno all’esterno dell’arena e verranno sostituiti da altri combattenti.

Fondamentale in tutte le fasi del gioco è l’attenta presenza dell’istruttore atta a prevenire eventuali incidenti e mosse scorrette. La figura dell’istruttore nel vivo del gioco introduce nel bambino la figura dell’arbitro.

Per l'istruttore-arbitro è possibile utilizzare sin da subito le sanzioni disciplinari tipiche della pallamano.

Varianti:

- ✓ l'arena può avere forma qualsiasi;
- ✓ il gioco viene proposto nella versione tutti contro tutti all'interno di una grossa area di combattimento. L'eliminazione in questo caso si ha anche se un combattente esce casualmente dal terreno di gioco.

Ai bambini viene detto di uscire dall'arena una volta che sono stati eliminati.

Nei confronti di chi cerca di infrangere le regole interviene l'istruttore che sanziona con gestualità della pallamano o, interviene nelle vesti di grande gallo eliminando chi ha infranto il regolamento con la tecnica tipica del gioco.

In questa versione si notano le capacità tattico-organizzative di ogni singolo combattente (è possibile che qualcuno si estranei dal gioco nelle fasi iniziali per subentrare solo in quelle finali);

- ✓ il gioco viene proposto a squadre con la stessa tecnica del tutti contro tutti.

1.3 Colpiscilo!

Colpiscilo! è un gioco che necessita di una doverosa premessa.

Seguendo una lezione del Prof. Alberto Gnani ad un gruppo di insegnanti della scuola elementare, ho notato che il docente ha proposto un gioco nel quale due squadre si affrontavano cercando di colpire, da dietro due linee di fuoco, una palla medica posta al centro del campo per mandarla dietro la linea nemica.

Proprio da questo gioco che l'amico Alberto propose ho nel tempo sviluppato una progressione didattica che portasse i bambini a dissociare la visione dell'obiettivo principale in due di pari importanza.

Nel mio modo di intendere la pallamano, ritengo sia infatti fondamentale saper dissociare la visione di un obiettivo principale (la porta) da quella di uno di pari importanza: il compagno in posizione migliore per realizzare una rete.

1.3.1 Recupera la bomba

Colpiscilo! parte proprio da quel gioco base proposto dal Prof. Gnani.

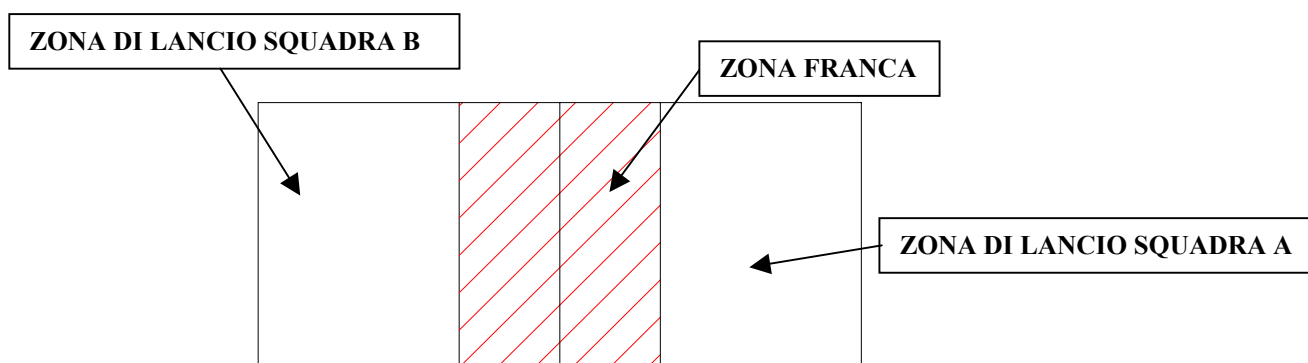
Si gioca in un campo come quello da pallavolo (campo tracciato in molte palestre scolastiche).

Due squadre di n elementi vengono dotate di m palloni (è fondamentale che m sia minore di n).

Le squadre, lanciando la palla dall'alto verso il basso, devono colpire una palla medica, inizialmente posta sulla linea di centrocampo, cercando di mandarla in zona nemica.

Le squadre sono però soggette ad alcune delimitazioni qui riassunte in ordine di importanza:

- ✓ nessuno può entrare nell'area delimitata dalla linea di centrocampo e dalla linea dei tre metri. Si verrà quindi a delimitare un'area che d'ora in poi verrà chiamata zona franca;
- ✓ nessuno può recuperare il pallone che trovandosi in zona franca tocca il suolo (è ammesso recuperare la palla che rimbalza).



Il gioco termina:

- ✓ quando tutti i palloni sono fermi in zona franca;
- ✓ quando una squadra riesce a mandare la palla medica all'interno della zona di lancio avversaria.

Partendo da questo gioco base si applicano via via le seguenti varianti fino a raggiungere un mix fra il gioco della palla prigioniera e quello proposto dal Prof. Gnani.

1.3.2 Recupera la bomba evolution

Valgono tutte le regole del gioco base 1.3.1.

Viene permesso ai giocatori di recuperare i palloni che stanno all'interno della zona franca nella propria metà campo.

Ad una condizione apparentemente meno costrittiva viene però associata una difficoltà: mentre si recupera un pallone che sta in zona franca gli avversari possono colpire anche di rimbalzo il giocatore avversario.

Chi viene colpito resta fuori dal gioco per 2 minuti lasciando la squadra in inferiorità numerica.

1.3.3 La guerra

Valgono le stesse regole della variante 1.3.2.

Si può essere colpiti anche dentro la propria zona di lancio, ma solo con un tiro diretto dell'avversario. Mi salvo se riesco ad afferrare la palla al volo.

Anche qui chi viene colpito è escluso dal gioco per 2 minuti.

1.3.4 Colpiscilo! Final version

Valgono le stesse regole della variante 1.3.3.

Chi viene colpito viene fatto prigioniero dalla squadra avversaria e deve andare ad occupare la zona che sta attorno al terreno nemico.

Ai prigionieri viene data la possibilità di liberarsi colpendo con lancio diretto uno degli avversari.

I palloni che escono dal campo di gioco appartengono ai prigionieri, salvo il caso che non ve ne siano.

Se un giocatore entra nella prigione in presenza di prigionieri viene a sua volta catturato dalla squadra avversaria.

Il gioco in questo caso può terminare anche se una squadra riesce ad imprigionare tutti gli elementi dell'altra.

Si noti come non sia stata mai tolta la possibilità di vincere mandando la palla medica all'interno della zona di lancio avversaria.

Il gioco, nelle sue ultime due varianti, è consigliato per bambini delle classi quarta e quinta elementare.

Per quanto riguarda i più giovani, è possibile notare anche come sia stato introdotto l'attrezzo palla richiedendo ai bambini un gesto specifico: il lancio dall'alto verso il basso.

Per tutte le età è inoltre presente in misura sempre maggiore con l'evoluzione del gioco l'elemento di visione periferica.

Nel gioco base, così come nelle varianti è sempre presente un limite di tiro, corrispondente poi nei successivi esercizi all'area di porta o dei 6 metri.

1.4 Esercitazioni di palleggio

Questa volta è proposta una vera e propria esercitazione che nei suoi passi successivi permetterà di arrivare ad una sempre maggiore forma ludica.

A ciascun bambino viene dato un pallone (meglio se da mini-handball) che rimbalzi.

1.4.1 Palleggio a due mani sul posto

Ai bambini viene mostrato il palleggio della palla con entrambe le mani e viene chiesto di ripetere il gesto. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.2 Palleggio a due mani camminando in fila indiana

Ai bambini viene chiesto di disporsi in fila indiana intorno alla palestra e di percorrere, camminando e palleggiando contemporaneamente a due mani, tutto il perimetro della palestra.

Le difficoltà in questo caso stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento e nel mantenere la giusta distanza dal compagno che precede in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.3 Palleggio a due mani correndo in fila indiana

Ai bambini viene chiesto di disporsi in fila indiana intorno alla palestra e di percorrere, correndo e palleggiando contemporaneamente a due mani, tutto il perimetro della palestra.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento rapido e nel mantenere la giusta distanza dal compagno che precede in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.4 Palleggio a due mani camminando per tutta l'area della palestra

Ai bambini viene chiesto di camminare come vogliono per la palestra mentre palleggiano a due mani.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, e nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.5 Palleggio a due mani correndo per tutta l'area della palestra

Ai bambini viene chiesto di correre come vogliono per la palestra mentre palleggiano a due mani.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, e nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.6 Palleggio a due mani correndo per tutta l'area della palestra con uno o più ruba pallone

Ai bambini viene chiesto di correre come vogliono per la palestra mentre palleggiano a due mani.

Viene prescelto almeno un bambini che senza palla deve conquistarla cercando di toccare quella di un avversario con una o entrambe le mani.

Chi si fa toccare la palla è obbligato a cederla al ruba palla diventando a sua volta ruba palla.

I ruba palla che riescono a toccare un pallone al nemico diventano dei palleggianti e a loro volta cercheranno di non farsi rubare il pallone dai nuovi ruba palla.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla e nel mantenerne il possesso a fronte di un attacco da parte di un avversario privo di palla (e quindi con minor difficoltà di movimento). Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.7 Palleggio con la mano destra sul posto

Ai bambini viene mostrato il palleggio della palla con la mano destra e viene chiesto di ripetere il gesto. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.8 Palleggio con la mano destra camminando in fila indiana

Ai bambini viene chiesto di disporsi in fila indiana intorno alla palestra e di percorrere, camminando e palleggiando con la mano destra, tutto il perimetro della palestra.

Le difficoltà in questo caso stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento e nel mantenere la giusta distanza dal compagno che precede in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.9 Palleggio con la mano destra correndo in fila indiana

Ai bambini viene chiesto di disporsi in fila indiana intorno alla palestra e di percorrere, correndo e palleggiando con la mano destra, tutto il perimetro della palestra.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento rapido e nel mantenere la giusta distanza dal compagno che precede in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.10 Palleggio con la mano destra camminando per tutta l'area della palestra

Ai bambini viene chiesto di camminare come vogliono per la palestra mentre palleggiano con la mano destra.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, e nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.11 Palleggio con la mano destra correndo per tutta l'area della palestra

Ai bambini viene chiesto di correre come vogliono per la palestra mentre palleggiano con la mano destra.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, e nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.12 Palleggio con la mano destra correndo per tutta l'area della palestra con uno o più ruba pallone

Ai bambini viene chiesto di correre come vogliono per la palestra mentre palleggiano con la mano destra.

Viene prescelto almeno un bambini che senza palla deve conquistarla cercando di toccare quella di un avversario con una o entrambe le mani.

Chi si fa toccare la palla è obbligato a cederla al ruba palla diventando a sua volta ruba palla.

I ruba palla che riescono a toccare un pallone al nemico diventano dei palleggianti e a loro volta cercheranno di non farsi rubare il pallone dai nuovi ruba palla.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla e nel mantenerne il possesso a fronte di un attacco da parte di un avversario privo di palla (e quindi con minor difficoltà di movimento). Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.13 Palleggio con la mano sinistra sul posto

Ai bambini viene mostrato il palleggio della palla con la mano sinistra e viene chiesto di ripetere il gesto. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.14 Palleggio con la mano sinistra camminando in fila indiana

Ai bambini viene chiesto di disporsi in fila indiana intorno alla palestra e di percorrere, camminando e palleggiando con la mano sinistra, tutto il perimetro della palestra.

Le difficoltà in questo caso stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento e nel mantenere la giusta distanza dal compagno che precede in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.15 Palleggio con la mano sinistra correndo in fila indiana

Ai bambini viene chiesto di disporsi in fila indiana intorno alla palestra e di percorrere, correndo e palleggiando con la mano sinistra, tutto il perimetro della palestra.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento rapido e nel mantenere la giusta distanza dal compagno che precede in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.16 Palleggio con la mano sinistra camminando per tutta l'area della palestra

Ai bambini viene chiesto di camminare come vogliono per la palestra mentre palleggiano con la mano sinistra.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, e nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.17 Palleggio con la mano sinistra correndo per tutta l'area della palestra

Ai bambini viene chiesto di correre come vogliono per la palestra mentre palleggiano con la mano sinistra.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, e nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla. Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.4.18 Palleggio con la mano sinistra correndo per tutta l'area della palestra con uno o più ruba pallone

Ai bambini viene chiesto di correre come vogliono per la palestra mentre palleggiano con la mano sinistra.

Viene prescelto almeno un bambini che senza palla deve conquistarla cercando di toccare quella di un avversario con una o entrambe le mani.

Chi si fa toccare la palla è obbligato a cederla al ruba palla diventando a sua volta ruba palla.

I ruba palla che riescono a toccare un pallone al nemico diventano dei palleggianti e a loro volta cercheranno di non farsi rubare il pallone dai nuovi ruba palla.

Le difficoltà stanno nel controllare la palla a fronte di un proprio movimento, nel mantenere la giusta distanza dal compagno che segue un proprio percorso nell'area, nell'utilizzare al meglio lo spazio a disposizione in modo da avere minori difficoltà nel controllo della palla e nel mantenerne il possesso a fronte di un attacco da parte di un avversario privo di palla (e quindi con minor difficoltà di movimento). Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.5 Esercitazioni di passaggio

Anche in questo paragrafo è proposta un' esercitazione che nei suoi passi successivi permetterà di arrivare ad una sempre maggiore forma ludica.

Per eseguire l'esercitazione sono necessari palloni da mini-handball (H0 o H1 morbidi).

L'istruttore deve spiegare agli allievi la corretta posizione delle mani per la ricezione della palla.

Per palla che arriva all'altezza del viso la corretta posizione è a cuore rovesciato (vedi figura), mentre la corretta posizione per la ricezione di un pallone basso è quella tipica della presa bassa di un portiere di calcio (vedi figura).

1.5.1 Passaggio libero all'istruttore e ricezione

A seconda del numero di istruttori presenti, vengono formate una o più file di ragazzi.

All'inizio di ogni fila viene posto un limite composto da due linee successive tali per cui tutta la fila non possa superare il primo dei limiti e il passatore-ricevitore di turno debba passare e ricevere la palla stando oltre la seconda linea (la posa dei limiti si rende necessaria per impedire che la fila si avvicini troppo al giocatore di turno non consentendogli di eseguire al meglio l'esercitazione).

Se i palloni non sono sufficienti per tutti, chi è in possesso di un pallone occuperà i primi posti della fila, mentre chi è senza attenderà a turno che i compagni terminino l'esercitazione.

Il primo giocatore della fila, in possesso di palla, avanza e , dopo aver superato il secondo limite, effettua un passaggio all'istruttore che ha di fronte.

Effettuato il passaggio si prepara a ricevere la palla dall'istruttore cercando di afferrarla al volo senza che questa cada.

Ricevuta la palla dall'istruttore, l'allievo si sposta di lato e si porta in fondo alla fila avendo cura di lasciare la palla al primo compagno che incontra senza l'attrezzo.

Il secondo della fila entra nella zona di passaggio e inizia l'esercizio non appena il compagno che lo precedeva si è spostato di lato per tornare in fondo alla fila.

Timing almeno 10 minuti in una lezione da un'ora.

1.5.2 Passaggio libero all'istruttore e ricezione di un passaggio fondamentale alto

L'esercitazione deve essere eseguita con la stessa procedura e lo stesso timing della proposta 1.5.1 solo che l'istruttore esegue come passaggio di ritorno un passaggio fondamentale alto.

Il passaggio fondamentale, per una persona destrorsa, è così descritto:

- ✓ partenza da posizione ricettiva con gambe leggermente piegate e leggermente divaricate e con palla afferrata da entrambe le mani (figura);
- ✓ palla afferrata con la sola mano destra e portata in alto con movimento laterale del braccio destro fino a raggiungere una posizione finale di angolo fra braccio ed avambraccio pari a 90° con gomito posto ad altezza superiore a quella della spalla (figura);
- ✓ avanzamento della gamba sinistra con piede leggermente ruotato verso sinistra e contemporanea rotazione del bacino avendo cura di mantenere la testa nella direzione di chi deve ricevere il passaggio (figura);
- ✓ lancio della palla in direzione del viso dell'allievo mediante rotazione ed avanzamento del corpo e della gamba rimasta arretrata (figura).

1.5.3 Passaggio libero all'istruttore e ricezione di un passaggio fondamentale basso

L'esercitazione deve essere eseguita con la stessa procedura e lo stesso timing della proposta 1.5.2 solo che l'istruttore esegue come passaggio di ritorno un passaggio fondamentale basso.

Il passaggio fondamentale, per una persona destrosa, è così descritto:

- ✓ partenza da posizione ricettiva con gambe leggermente piegate e leggermente divaricate e con palla afferrata da entrambe le mani (figura);
- ✓ palla afferrata con la sola mano destra e portata in alto con movimento laterale del braccio destro fino a raggiungere una posizione finale di angolo fra braccio ed avambraccio pari a 90° con gomito posto ad altezza superiore a quella della spalla (figura);
- ✓ avanzamento della gamba sinistra con piede leggermente ruotato verso sinistra e contemporanea rotazione del bacino avendo cura di mantenere la testa nella direzione di chi deve ricevere il passaggio (figura);
- ✓ lancio della palla in direzione delle ginocchia dell'allievo mediante rotazione ed avanzamento del corpo e della gamba rimasta arretrata (figura).

1.5.4 Passaggio libero all'istruttore e ricezione di un passaggio fondamentale schiacciato a terra

L'esercitazione deve essere eseguita con la stessa procedura e lo stesso timing della proposta 1.5.3 solo che l'istruttore esegue come passaggio di ritorno un passaggio fondamentale schiacciato a terra.

Il passaggio fondamentale, per una persona destrosa, è così descritto:

- ✓ partenza da posizione ricettiva con gambe leggermente piegate e leggermente divaricate e con palla afferrata da entrambe le mani (figura);
- ✓ palla afferrata con la sola mano destra e portata in alto con movimento laterale del braccio destro fino a raggiungere una posizione finale di angolo fra braccio ed avambraccio pari a 90° con gomito posto ad altezza superiore a quella della spalla (figura);
- ✓ avanzamento della gamba sinistra con piede leggermente ruotato verso sinistra e contemporanea rotazione del bacino avendo cura di mantenere la testa nella direzione di chi deve ricevere il passaggio (figura);

- ✓ lancio della palla a rimbalzare sul terreno mediante rotazione ed avanzamento del corpo e della gamba rimasta arretrata (figura).

L'allievo deve ricevere la palla dopo che questa ha rimbalzato una volta per terra.

La difficoltà di ricezione per l'allievo aumenta perché il tipo di presa (alta o bassa) è determinato dalla sia distanza dalla palla che è rimbalzata e dall'altezza del rimbalzo. Difficoltà ulteriore è portata dal fatto che la ricezione deve generalmente avvenire con uno spostamento dell'allievo dalla posizione da cui ha effettuato il lancio.

1.5.5 Passaggio fondamentale alto all'istruttore e ricezione di un passaggio fondamentale qualsiasi

L'esercitazione deve essere eseguita con l'allievo che esegue un passaggio fondamentale alto. L'istruttore esegue come passaggio di ritorno un passaggio fondamentale qualsiasi.

1.5.6 Passaggio fondamentale basso all'istruttore e ricezione di un passaggio fondamentale qualsiasi

L'esercitazione deve essere eseguita con l'allievo che esegue un passaggio fondamentale basso. L'istruttore esegue come passaggio di ritorno un passaggio fondamentale qualsiasi.

1.5.7 Passaggio fondamentale schiacciato a terra all'istruttore e ricezione di un passaggio fondamentale qualsiasi

L'esercitazione deve essere eseguita con l'allievo che esegue un passaggio fondamentale schiacciato a terra. L'istruttore esegue come passaggio di ritorno un passaggio fondamentale qualsiasi.

1.5.8 Passaggio fondamentale qualsiasi all'istruttore e ricezione di un passaggio fondamentale qualsiasi

L'esercitazione deve essere eseguita con l'allievo che esegue un passaggio fondamentale qualsiasi. L'istruttore esegue come passaggio di ritorno un passaggio fondamentale qualsiasi.

1.6 La palla e il campo di gioco

La serie di esercitazioni che compongono il paragrafo sono finalizzate alla presa di coscienza di quella che è la superficie di gioco di un campo da pallamano.

1.6.1 La gara

Tutti gli allievi si dispongono appena oltre la linea dell'area di porta (6 metri) del campo di pallamano con il corpo rivolto verso l'area che sta nel campo opposto.

E' importante che gli allievi occupino uniformemente tutto lo spazio attorno alla linea dei 6 metri.

Al via dell'istruttore gli allievi dovranno percorrere il più velocemente possibile il percorso che li separa dalla linea dell'area di porta che sta nel campo opposto senza calpestarla o entrare in area.

1.6.2 La gara con sparviero

Valgono tutte le regole del gioco 1.6.1, ma al termine della prima manche gli ultimi che arrivano vengono eliminati dalla corsa diventando sparvieri.

E' possibile prevedere inizialmente una sola eliminazione, così come due o tre.

Gli sparvieri stanno dovranno partire in prossimità della linea dell'area dei 6 metri opposta a quella dei corridori e avranno il compito di cercare di toccare il maggior numero di avversari trasformandoli in sparvieri.

Diventa anche sparviero l'ultimo corridore che riesce a mettersi in salvo.

Il gioco risulterà utile per trattare poi lo smarcamento senza palla e la visione di cosa sta accadendo all'interno del campo di gioco.

1.6.3 La gara palleggiando a due mani

Valgono tutte le regole del gioco 1.6.1, ma gli allievi devono correre eseguendo con il pallone dei palleggi a due mani.

1.6.4 La gara palleggiando a due mani con sparivero

Valgono tutte le regole del gioco 1.6.3, ma gli allievi devono correre eseguendo con il pallone dei palleggi a due mani.

Seguendo lo schema dell'esercizio 1.6.2 vengono introdotti gli sparvieri.

Un corridore diventa sparviero se perde la palla mentre palleggia, se arresta il palleggio, se mentre palleggia uno degli sparvieri riesce a toccargli la palla.

Non viene però più eliminato il corridore che raggiunge per ultimo il traguardo.

1.6.5 La gara palleggiando con la mano destra

Valgono tutte le regole del gioco 1.6.3, ma gli allievi devono correre eseguendo con il pallone dei palleggi con la sola mano destra.

1.6.6 La gara palleggiando con la mano destra con sparivero

Valgono tutte le regole del gioco 1.6.4, ma gli allievi devono correre eseguendo con il pallone dei palleggi con la sola mano destra.

Seguendo lo schema dell'esercizio 1.6.2 vengono introdotti gli sparvieri.

Un corridore diventa sparviero se perde la palla mentre palleggia, se arresta il palleggio, se mentre palleggia uno degli sparvieri riesce a toccargli la palla.

Non viene però più eliminato il corridore che raggiunge per ultimo il traguardo.

1.6.7 La gara palleggiando con la mano sinistra

Valgono tutte le regole del gioco 1.6.1, ma gli allievi devono correre eseguendo con il pallone dei palleggi con la sola mano sinistra.

1.6.8 La gara palleggiando con la mano sinistra con sparivero

Valgono tutte le regole del gioco 1.6.6, ma gli allievi devono correre eseguendo con il pallone dei palleggi con la sola mano sinistra.

Seguendo lo schema dell'esercizio 1.6.2 vengono introdotti gli sparvieri.

Un corridore diventa sparviero se perde la palla mentre palleggia, se arresta il palleggio, se mentre palleggia uno degli sparvieri riesce a toccargli la palla.

Non viene però più eliminato il corridore che raggiunge per ultimo il traguardo.

2. Dalla base alla pallamano

In queste pagine verranno proposte alcune esercitazioni che porteranno gli allievi a cimentarsi con il gioco della pallamano sotto forma ludica.

In particolare questo tipo di esercitazioni sono maggiormente adatte ai bambini del 2° ciclo elementare sebbene almeno del prime possano essere utilizzate anche per il primo ciclo.

la difficoltà del gioco va gradualmente aumentando fino ad arrivare a sviluppare un gioco molto simile al gioco base della pallamano.

2.1 Esercitazioni di ricezione – tiro - spostamento

La serie di esercitazioni che compongono il paragrafo sono finalizzate alla presa di coscienza di quella che è la superficie di gioco di un campo da pallamano ed alla presa di coscienza di cosa sta accadendo intorno.

2.1.1 Passa al portiere – ricevi – segna – ricevi - ritorna

Il gioco è una naturale conseguenza della presa cognizione del campo da gioco.

Tutti gli allievi sono posti attorno ad una delle due aree di porta con un pallone in mano e rivolti verso la porta più vicina.

Ci sono due portieri, uno per ciascuna porta.

Partendo dalla sinistra del portiere accerchiato ed andando verso destra ciascun giocatore, a turno passerà il proprio pallone al portiere che ha di fronte eseguendo un passaggio fondamentale a scelta.

Il portiere tenterà di ricevere la palla al volo e di restituirla il più velocemente possibile al giocatore che ha tirato.

Quest'ultimo, afferrata la palla, dovrà spostarsi palleggiando con una mano solo verso l'altra porta ed effettuare un tiro facendo attenzione a non commettere infrazione d'area.

Al termine del tiro, il portiere che occupa quella porta dovrà restituire la palla al tiratore che, sempre in palleggio con una mano sola, dovrà tornare nella posizione di partenza.

Il ritorno alla posizione di partenza del giocatore precedente è il segnale di inizio per il giocatore che segue.

2.1.2 Passa al portiere – ricevi – scivolano - segna – ricevi - ritorna

Il gioco è l'evoluzione dell'esercitazione 2.1.1.

La sequenza delle operazioni è analoga al precedente esercizio, solo che mentre il giocatore sta andando a segnare la rete, tutti gli altri si spostano, con passo laterale, di una stazione lasciando quindi sempre libera l'ultima stazione a destra.

Tale stazione dovrà essere occupata sempre dal giocatore che ritorna dopo aver effettuato il tiro.

2.1.3 Passa al portiere – ricevi – segna – ricevi – passa - ritorna

Il gioco è l'evoluzione dell'esercitazione 2.1.1.

La sequenza delle operazioni è analoga al precedente esercizio.

Una parte degli allievi è però senza pallone.

Il giocatore che ritorna dopo aver effettuato il tiro, deve cercare il compagno che nella sequenza è il primo ad essere senza pallone, ovvero la palla deve essere data al compagno che ne è privo senza interrompere la catena dei giocatori in possesso di palla.

Il passaggio al compagno deve avvenire con quest'ultimo che, sapendo che è il suo turno, si volta verso il portiere che sta nel campo opposto ed attende di ricevere un passaggio fondamentale.

Il giocatore che ha passato la palla al compagno può tornare liberamente ad occupare la posizione iniziale, questa volta privo di palla.

Il segnale di partenza per l'allievo successivo è rappresentato dalla ricezione del passaggio da parte del compagno che era privo di palla.