

NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTU'

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ESTRATTO DELLE REGOLE DI GIOCO DELLA PALLAMANO

Il terreno di gioco

È un rettangolo lungo 20-28 m e largo 12 -15 suddiviso in una zona di gioco e due aree di porta.

La superficie di gioco deve essere omogenea e di vario tipo (legno, plastica, cemento).

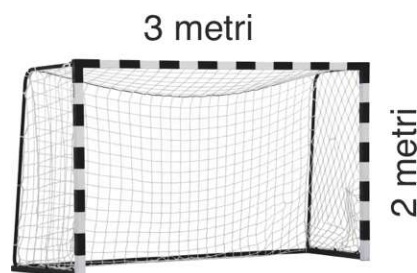
Le zone di sicurezza attorno al terreno di gioco devono essere di 1-3 m.

Le aree di porta hanno una profondità di 5m.

La porta

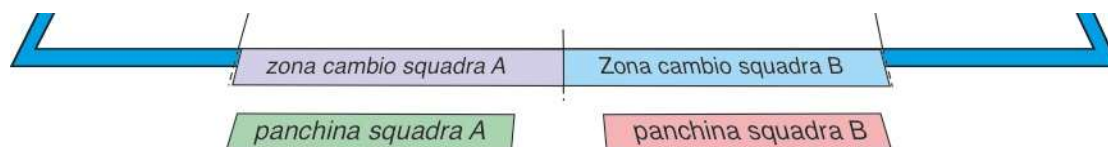
La porta ha una forma rettangolare con la larghezza di 3 m. e l'altezza di 2 m

Le porte, dotate di rete, possono essere di legno, lega leggera o ferro, gonfiabili e SMILE-ITA. Devono essere messe in sicurezza.



Zona di cambio

Corrispondono alla metà campo davanti alle rispettive panchine. Esse vanno dalla linea dell'area di porta fino alla linea di centro campo. Le panchine sono sullo stesso lato del campo.



La palla

La palla è di taglia 1: peso 290/330 gr. e circonferenza 50/52 cm.

Possibilmente di tipo soft

La squadra

- È composta da 8 elementi.
- In campo vengono schierati 4 giocatrici/tori, gli altri restano **SEDUTI** nella zona di cambio.
- Durante tutta la gara la squadra può sostituire il portiere con un giocatore di campo per le azioni di attacco. Solo il giocatore con la maglia da portiere può agire anche all'interno della propria area di porta.
- Un giocatore di campo può sostituire il portiere e viceversa indossando la divisa adeguata.

Tempi di gioco

La gara si gioca su 4 tempi della durata di 6'.

Sono previsti due intervalli di 1' tra il 1° e 2° e tra il 3° e 4° tempo e un intervallo di 5' tra il 2° e il 3° tempo, con inversione del terreno di gioco.

Equipaggiamento

Le divise di gioco devono essere dello stesso colore.

Quella del portiere deve essere diversa sia da quella dai compagni che degli avversari.

La numerazione consentita è libera.

Sostituzioni

Si effettuano in qualsiasi momento senza l'autorizzazione dei direttori di gara. Il giocatore entra in campo dopo che il compagno ha lasciato il terreno di gioco

Portiere

Può:

- toccare la palla con qualsiasi parte del corpo con intenzione difensiva e muoversi all'interno dell'area di porta senza restrizioni regolamentari.
- abbandonare l'area di porta quando non è in possesso di palla e giocarla nell'area di gioco



Non può:

- rientrare nell'area di porta con la palla
- Dopo che ha lanciato la palla ad un compagno, non può riprenderla, prima che non l'abbia toccata un altro giocatore

Trattamento di palla

È permesso:

- lanciare, prendere, fermare, spingere o colpire la palla con le mani (aperte o chiuse), le braccia, la testa, il tronco, le cosce e le ginocchia;
- palleggiare con una mano, (**max 1 rimbalzo**);
- passarsi la palla da una mano all'altra;
- giocare la palla in ginocchio, da seduti o sdraiato.

Non è permesso:

- trattenere la palla per più di 3";
- eseguire più di 3 passi con la palla tra le mani;
- riprendere il palleggio dopo averlo interrotto
- palleggiare più di 1 volta;
- toccare la palla più di una volta salvo che nel frattempo non abbia toccato il suolo, un altro giocatore o la porta.
- L'errata ricezione non è penalizzata.

Rimessa del portiere (rinvio)

Si esegue quando:

- un avversario entra nell'area di porta;
- dopo una rete
- il portiere controlla la palla nell'area di porta
- la palla esce dal fondo campo toccata dal portiere o da un avversario
- viene considerata eseguita quando la palla, giocata dal portiere, esce dall'area di porta
- se il portiere deve essere sostituito, prima di uscire deve eseguire la rimessa

Falli e condotta antisportiva

È permesso:

- usare le braccia e le mani per bloccare la palla
- usare la mano aperta per togliere la palla dalle mani dell'avversario;
- usare il proprio corpo per sbarrare la strada all'avversario;
- usare le braccia flesse per controllare e seguire i movimenti dell'avversario.

È vietato:

- colpire o strappare la palla dalle mani dell'avversario;
- bloccare o strattonare l'avversario;
- cinturare, trattenere, spingere, correre
- interferire, ostacolare o mettere in pericolo l'avversario.

Rimessa in gioco

Si esegue:

- quando la palla esce lateralmente o dal fondo se toccata per ultimo da un difensore.
- nel punto dove è uscita,
- o dalla linea dell'area di porta con passaggio verso il centro se esce dal fondo (se toccata dal difensore) o lateralmente dell'area di porta.

Tiro di punizione (tiro franco)

Si esegue nel punto dove è stata commessa l'infrazione o il fallo dalla squadra avversaria.

Se ci si trova vicino alla linea dell'area di porta si esegue un passaggio verso il centro.

Gli avversari devono posizionarsi alla distanza di 3 m. dal tiratore.

Punteggio

Quando la palla entra in porta viene sempre assegnato un punto in favore della squadra avversaria.



Esito della gara

Al termine dell'incontro la somma delle reti determina il punteggio che può essere di parità o a favore di una delle due squadre.

Tiro dai 6 m. (rigore)

È assegnato quando

- si interrompe una chiara occasione di rete
- irregolarmente (su tutto il terreno di gioco)
- l'interferenza di una persona esterna (fischio, intervento...)
- il tiratore si posiziona con un piede nei pressi della linea non deve né toccarla dei 6 m e non può, né superarla, né toccarla. Al fischio può tirare in porta
- tutti gli altri giocatori devono stare ad una distanza di 3 m. dal punto di esecuzione



Nota: la linea dei 6m (lunga 1 m.) viene tracciata di fronte alla porta ad 1 m. dalla linea dell'area di porta

Sanzioni e penalizzazioni

Le sanzioni previste a carico dei giocatori sono:

- **Ammonizione** (cartellino giallo)
- È consentita una sola ammonizione al giocatore e 3 alla squadra;
- **Esclusione dal gioco è di 1'.**
 - sono ammesse al massimo tre esclusioni per ogni giocatore. Dopo la terza esclusione l'atleta è squalificato e non può più rientrare in campo.
 - chi subisce l'esclusione deve immediatamente abbandonare il terreno di gioco.
 - chi è **squalificato** non può più rientrare.
 - il giocatore sanzionato viene immediatamente sostituito in campo da un altro giocatore. Se non vi sono sostituti, il gioco prosegue con un giocatore in meno.



Inizio Gara

Si sorteggia il terreno di gioco. Nel terzo tempo le squadre cambiano il terreno di gioco.

Il sorteggio effettuato dall'arbitro, con lancio della monetina, determina la squadra che inizierà il gioco con il possesso di palla.

