



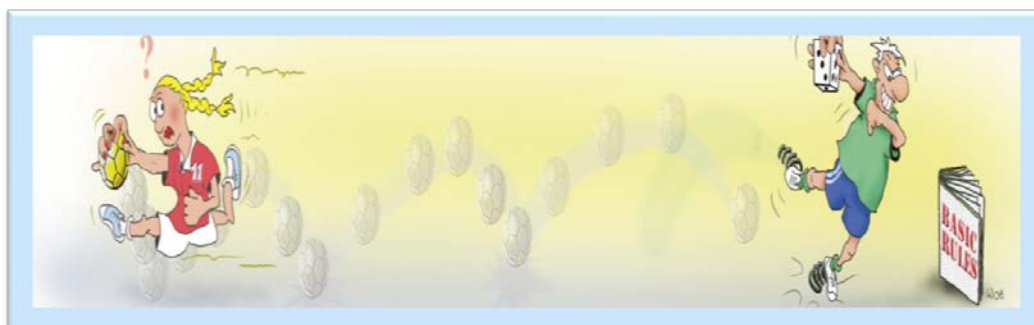
**Federazione Italiana Giuoco Handball**

# **HANDBALL**

## **Il gioco**

***Uno sguardo alle regole***

***Pallamano Disciplina Olimpica***



Traduzione a cura della FIGH su testi EHF - riproduzione vietata -

## PRINCIPI DI BASE DELLA PALLAMANO

- La Pallamano è uno sport di squadra basato sui principi del “fair play”
- in campo ci sono 2 squadre, maschili o femminili, che giocano una contro l'altra cercando di segnare i goal con la palla
- la squadra che segna il maggior numero di goal sarà la vincitrice
- alla squadra vincitrice sono assegnati 3 punti; in caso di parità, le due squadre guadagneranno 1 punto ciascuna

## ELEMENTI TECNICI

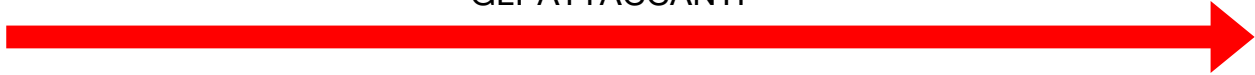
- si usano palle di differente misura a seconda dell'età e del sesso dei giocatori
- la porta è alta 2 metri e larga 3 metri
- il campo di gioco misura 40 x 20 metri
- il tempo di gioco può variare; per le partite ufficiali agonistiche si prevedono 2 tempi da 30 minuti ciascuno

## SQUADRE, GIOCATORI, DIRIGENTI DI SQUADRA, ARBITRI

- in ogni squadra giocano fino a 14 giocatori
- sul campo ogni squadra schiera 6 giocatori e 1 portiere
- durante il gioco, ogni squadra può cambiare i suoi giocatori
- tutti i giocatori di una stessa squadra indossano divise di colore identico; i portieri indossano divise differenti da quelle dei loro compagni di squadra
- ai giocatori non è permesso indossare oggetti che potrebbero risultare pericolosi (orologi, anelli, orecchini, collane, ecc.)
- per ogni squadra ci sono fino a 5 dirigenti
- 2 arbitri controllano il gioco, in collaborazione con il tavolo dei giudici (cronometrista e segnapunti)










## GLI ATTACCANTI



## SI PUÒ

## NON SI PUÒ

## CONSEGUENZE

Lanciare e ricevere la palla usando le mani e le braccia	Bloccare o calciare la palla usando i piedi		Tiro di punizione per la squadra che difende
Passare la palla ad un compagno di squadra	Tenere la palla per più di 3 secondi		Tiro di punizione per la squadra che difende
Palleggiare la palla con una mano e riprenderla	Palleggiare la palla, trattenerla e palleggiarla di nuovo (palleggio irregolare)		Tiro di punizione per la squadra che difende
Fare massimo 3 passi con la palla in mano	Fare più di 3 passi con la palla in mano		Tiro di punizione per la squadra che difende
Muoversi liberamente fuori dall'area di porta	Entrare nell'area di porta traendone vantaggio		Rinvio del portiere
Toccare la palla quando è in aria sopra l'area di porta	Toccare la palla che rotola all'interno dell'area di porta		Rinvio del portiere
Inserirsi all'interno tra i difensori con azione regolare	Spingere o correre contro un difensore (fallo in attacco)		Tiro di punizione per la squadra che difende
Passare la palla al fine di creare un'occasione di rete	Tenere la palla in proprio possesso senza creare una situazione da rete (giuoco passivo)		Tiro di punizione per la squadra che difende

COME GIOCARE

## I DIFENSORI

SI PUÒ	NON SI PUÒ	CONSEGUENZE
Usare le mani e le braccia per bloccare la palla	Togliere la palla dalle mani dell'attaccante	Tiro di punizione per la squadra che attacca
Avere un contatto fisico frontale con l'attaccante	Trattenere l'attaccante per il corpo/ per la maglia o correre e saltare verso di lui	Tiro di punizione / sanzione progressiva
Sostare fuori dall'area di porta	Usare l'area di porta con intento difensivo e prevenire una chiara situazione da rete	Tiro da 7 m
Mantenersi ad almeno 3 metri di distanza dall'attaccante, quando lo stesso esegue un tiro franco	Interferire con un attaccante quando esegue tiro franco	Sanzione progressiva

## IL PORTIERE

SI PUÒ	NON SI PUÒ	CONSEGUENZE
Toccare la palla con qualunque parte del corpo all'interno dell'area di porta	Rientrare nell'area di porta con la palla in mano	Tiro di punizione per la squadra che attacca
Abbandonare momentaneamente l'area di porta e diventare giocatore di campo	Uscire dall'area di porta con la palla in mano	Tiro di punizione per la squadra che attacca

## I SEGNALI DELL'ARBITRO

## TIRO DI PUNIZIONE

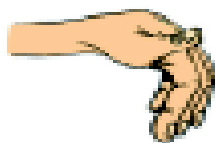


Un tiro di punizione si effettua quando i difensori o la squadra in possesso di palla commettono una violazione alle regole

## RINVIO DEL PORTIERE

Il rinvio del portiere è concesso quando:

- la squadra in attacco entra nell'area di porta
- un giocatore della squadra in attacco tocca la palla, mentre essa rotola o è ferma a terra nell'area di porta
- il portiere ha il controllo della palla nell'area di porta
- la palla ha superato la linea di fondo della porta

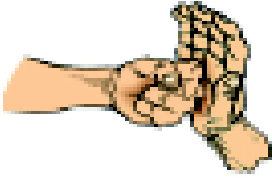


## TIME - OUT



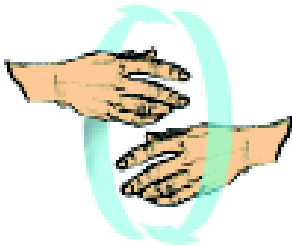
L'arbitro può interrompere il tempo di giuoco; ogni squadra può chiedere fino ad un max di 3 time-out nel corso della gara ma non

## FALLO D'ATTACCO



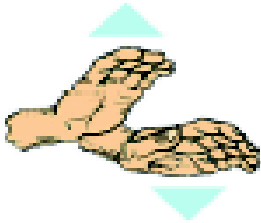
Un fallo d'attacco comporta un tiro di punizione per la squadra

## PASSI



Fare più di 3 passi con la palla in mano comporta un tiro di

## PALLEGGIO IRREGOLARE



Un palleggio irregolare ( per es. il doppio palleggio) comporta un tiro di punizione per la squadra avversaria

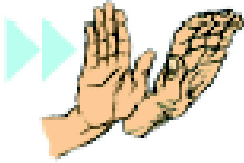
## RIMESSA IN GIUOCO



La rimessa in giuoco si effettua quando la palla esce fuori dalle linee laterali

## MANTENERE LA DISTANZA DI 3

### METRI



Mentre si sta effettuando un tiro di punizione, gli avversari devono

rimanere a 3 metri di distanza dalla palla.



## FAIR PLAY E ARBITRAGGIO

- il Fair Play è un obiettivo importante nella pallamano
- spetta ai 2 arbitri far rispettare il regolamento tecnico di giuoco, così come far osservare i principi del Fair Play
- i giocatori che non rispettano le regole del Fair play, o che, in qualunque altro modo, violano il regolamento, riceveranno sanzioni progressive

### PENALITÀ PROGRESSIVE



- Ammonizioni
- 2 minuti di esclusione



## I TIRI



Il regolamento della Pallamano prevede 5 differenti tipologie di tiri descritti dalle regole di gioco

- TIRO D'INIZIO
- TIRO DI PUNIZIONE
- RINVIO DEL PORTIERE
- TIRO DA 7 METRI (RIGORE)
- RIMESSA IN GIUOCO (LATERALE)

