

## La Pallamano



### Storia

La pallamano è uno sport che ha radici antiche, ma nella forma moderna che conosciamo oggi ha preso vita all'inizio del XX secolo. Le prime tracce di giochi simili si trovano già nei tempi degli antichi Greci e Romani, ma il gioco che si avvicina di più alla pallamano moderna è nato in Europa. Nel 1906, un insegnante di ginnastica danese, Holger Nielsen, sviluppò una versione primitiva di questo sport. Qualche anno dopo, nel 1919, un tedesco di nome Carl Schelenz creò la pallamano moderna. Inizialmente, la pallamano si giocava all'aperto su campi molto grandi e con squadre di 11 giocatori, ma con il passare del tempo, la versione indoor (al coperto) con 7 giocatori per squadra è diventata la più popolare. La pallamano è diventata uno sport olimpico nel 1972, e da allora ha continuato a crescere in popolarità in tutto il mondo, soprattutto in Europa.

### Regole principali

La pallamano è uno sport di squadra molto dinamico e veloce, in cui si gioca con una palla su un campo rettangolare. Ogni squadra è composta da 7 giocatori: 6 di movimento e 1 portiere. L'obiettivo del gioco è segnare più gol possibile nella porta avversaria.

#### 1. Il campo

Il campo di pallamano è rettangolare e misura 40 metri di lunghezza per 20 metri di larghezza. Alle due estremità ci sono le porte, larghe 3 metri e alte 2 metri. Davanti a

ogni porta c'è un'area chiamata "area di porta" o "area dei 6 metri", dove solo il portiere può entrare. I giocatori di movimento devono tirare fuori da questa zona.

## 2. La durata del gioco

Una partita di pallamano dura 60 minuti, divisa in due tempi da 30 minuti ciascuno. Tra i due tempi c'è un intervallo di 10 minuti. Se alla fine del tempo regolamentare le squadre sono in parità, si può andare ai tempi supplementari o ai rigori, a seconda del regolamento della competizione.

## 3. Come si gioca

I giocatori si passano la palla con le mani e cercano di avvicinarsi alla porta avversaria per segnare un gol. Durante il gioco, non si può correre con la palla in mano per più di 3 passi, e dopo aver fatto i 3 passi, il giocatore deve palleggiare (far rimbalzare la palla a terra) oppure passare la palla a un compagno. Ogni giocatore può palleggiare una sola volta durante il suo possesso di palla. Non si può tenere la palla in mano per più di 3 secondi senza fare un'azione.

## 4. Il gol

Un gol viene segnato quando la palla supera completamente la linea di porta. La squadra che ha segnato più gol alla fine della partita è la vincitrice.

## 5. La difesa

I giocatori difendono cercando di bloccare i tiri degli avversari o rubando la palla. Tuttavia, la pallamano è uno sport in cui il contatto fisico è limitato: non si possono spingere o tirare gli avversari. Se un giocatore commette un fallo, l'arbitro può assegnare un tiro libero o, nei casi più gravi, un rigore alla squadra avversaria.

## 6. Le penalità

Se un giocatore commette un fallo grave, l'arbitro può mostrargli un cartellino giallo (avvertimento) o espellerlo temporaneamente per 2 minuti. Se un giocatore riceve 3 esclusioni temporanee, viene espulso definitivamente dal gioco.

## 7. Il portiere

Il portiere ha un ruolo molto importante perché è l'unico che può toccare la palla con qualsiasi parte del corpo all'interno dell'area di porta per parare i tiri degli avversari. Il portiere può anche lanciare la palla ai suoi compagni per avviare un contropiede.

## VERIFICA DELLE CONOSCENZE

### 1. \*\*Da quanti giocatori è composta una squadra di pallamano? \*\*

- A) 5
- B) 7
- C) 9
- D) 11

### 2. \*\*Quanto dura una partita di pallamano? \*\*

- A) 30 minuti
- B) 45 minuti
- C) 60 minuti
- D) 90 minuti

### 3. \*\*Cosa non può fare un giocatore in possesso della palla? \*\*

- A) Palleggiare
- B) Passare la palla
- C) Correre con la palla per più di 3 passi
- D) Tirare

### 4. \*\*Qual è la lunghezza del campo da pallamano? \*\*

- A) 20 metri
- B) 30 metri
- C) 40 metri
- D) 50 metri

### 5. \*\*Chi può entrare nell'area di porta (area dei 6 metri)? \*\*

- A) Qualsiasi giocatore
- B) Solo il portiere
- C) Il giocatore con la palla
- D) Tutti i difensori