

LA PALLAMANO

GIOCATORI: due squadre miste con 6 giocatori in campo (5 più il portiere) e fino a 6 giocatori in panchina, da impiegare tutti mediante sostituzione in ogni momento e per più volte, previo avviso all'arbitro. Solo il portiere non può essere sostituito più di 2 volte .

CAMPO DI GIOCO:

prato, piattaforma di m 20 X 10 su cui sia segnato il centro campo e due linee parallele a quelle di fondo campo distanti 3 m dallo stesso, oppure 2 semicerchi terminanti sul fondo del campo con un raggio di 3 m. Le due zone delimitate da queste linee costituiscono l'area del portiere nella quale né attaccanti né difensori possono entrare. Al centro delle due linee di fondo sono sistemate due porte larghe 3 m e alte 1,60 m; l'attrezzo usato è una palla di cm 10/15 di diametro.

SCOPO DEL GIOCO:

Lo scopo è quello di segnare nella porta avversaria il maggior numero di reti usando sempre ed esclusivamente le mani.

REGOLE:

- Il gioco inizia con la palla contesa alzata dall'arbitro al centro del campo.
- La durata delle partite è di due tempi di 7 minuti.
- Al termine del primo tempo le squadre invertono il campo.
- Solo il portiere ha diritto di trovarsi nello spazio delimitato dalle linee a 3 m. dal fondo o nel semicerchio e può difendere la propria porta in qualunque modo (con le braccia , il corpo, i piedi). Deve però rinviare la palla con le mani.

Non è permesso:

- Qualunque contatto con l'avversario
- Toccare la palla con gli arti inferiori
- Se si è fermi, tenere la palla in mano per più di tre secondi
- Fare più di "tre passi" con la palla in mano senza palleggiare
- Palleggiare, prendere la palla con due mani e riprendere il palleggio
- Palleggiare a due mani
- Strappare il pallone all'avversario che lo tiene con due mani
- Entrare nell'area di porta che è riservata solo al portiere

TIRO DI PUNIZIONE:

Quando un giocatore commette un'infrazione di qualsiasi genere, perde la palla e la squadra avversaria effettua un tiro di punizione dal punto in cui è stato commesso il fallo, con i difensori che devono stare almeno a tre metri di distanza.

RIMESSA LATERALE:

Si ha quando la palla esce dalle linee laterali del campo; se invece esce dalle linee di fondo ed è toccata da un difensore, viene rimessa dall'estremità della linea laterale, dal lato della porta.

RINVIO:

Se il pallone esce dalle linee di fondo toccato dal portiere o da un attaccante, si ha semplice rinvio da parte del portiere.

RIGORE:

Viene assegnato un rigore, tirato dai 4 m dalla linea di porta, in occasione di falli gravi:

- un giocatore passa intenzionalmente la palla indietro al proprio portiere dentro la sua area
- un difensore invade l'area di porta
- il portiere esce dalla propria area con il possesso della palla
- viene commesso un fallo su un giocatore che è in procinto di tirare in porta