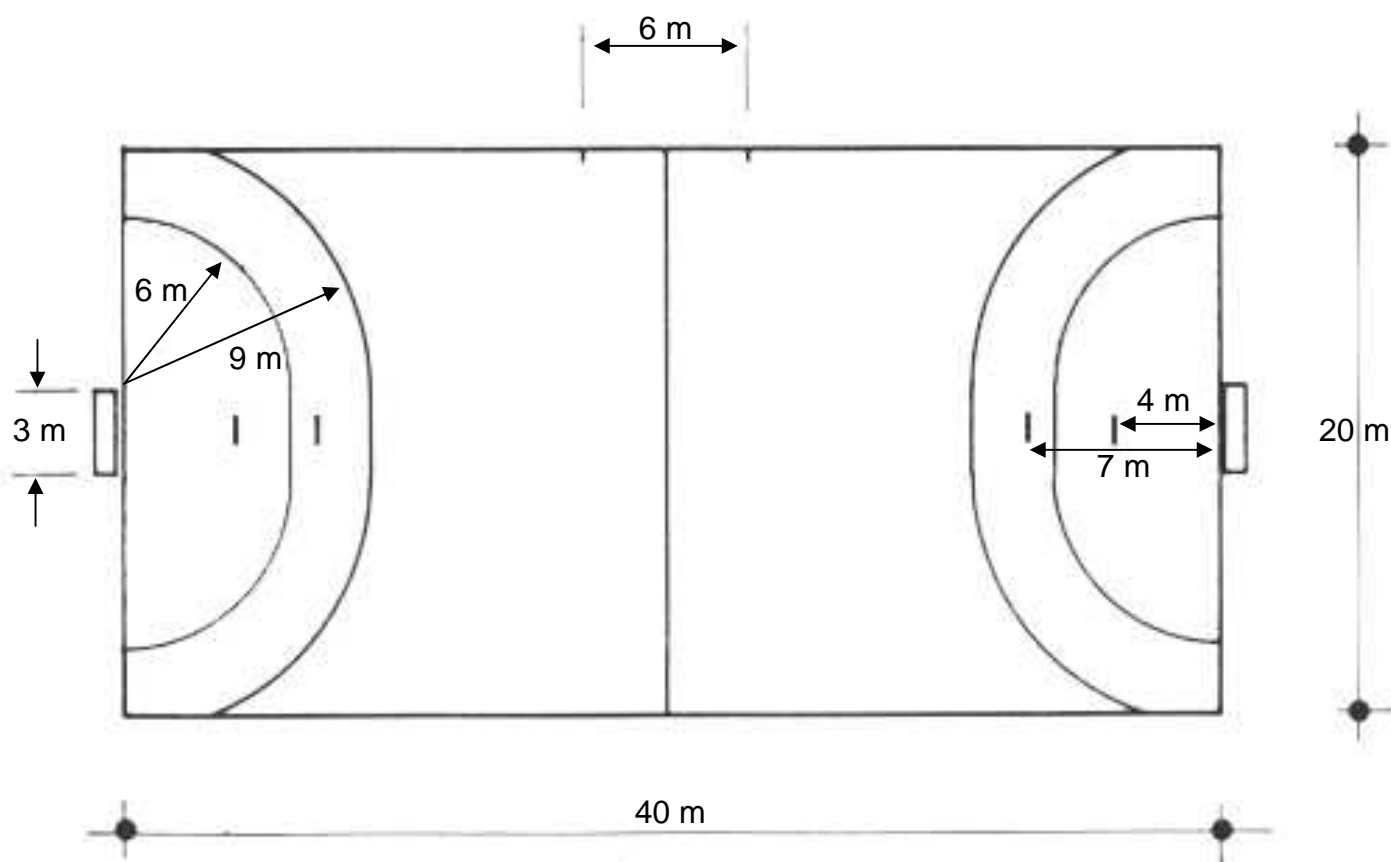


N°3 LA PALLAMANO

IL TERRENO DI GIOCO

La Pallamano si gioca su un campo rettangolare di 40 m.x 20 m., diviso in due metà dalla linea di centro campo. Al centro delle linee di fondo si trovano le porte (larghezza 3 m. altezza 2 m.), dipinte a colori alternati (di solito bianche e nere).

A 6 m. dalla linea di porta si trova una linea semicircolare continua che delimita l'area di porta. A 3 m. di distanza da tale linea e parallela a ad essa, se ne trova un'altra tratteggiata detta dei 9 metri (linea del tiro di punizione). Il segno del tiro di rigore è rappresentato da una linea di 1 m. tracciata davanti al centro della porta, alla distanza di 7 m. da essa. Parallelamente ad essa troviamo la linea di limitazione per il portiere alla distanza di 4 m. dalla porta. (Vedi figura)



REGOLE

- Ogni squadra è composta da 12 giocatori (7 in campo + 5 riserve). La partita si gioca in due tempi di 30' ciascuno, con un intervallo di 10'.
- La palla in rete è valida quando supera completamente la linea di porta.
- Il giocatore può lanciare, colpire, spingere, colpire con il pugno, arrestare e afferrare il pallone con l'aiuto delle mani, delle braccia, della testa, del tronco, delle cosce e delle ginocchia.

- Non è permesso portare il pallone da una mano all'altra se prima non ha toccato il suolo o un altro giocatore.
- Il giocatore in possesso di palla può palleggiare senza limiti di tempo (mai con due mani contemporaneamente); può trattenere la palla per non più di 3" e può effettuare al massimo 3 passi con la palla in mano (senza palleggiare).
- Il giocatore non può strattonare, colpire, spingere l'avversario. Non può neanche strappargli la palla di mano. E' invece consentito sbarrare la strada con il busto e togliere la palla con la mano aperta.

L'AREA DI PORTA E IL PORTIERE

- Solo il portiere ha il diritto di stare nell'area di porta
- La violazione dell'area di porta è penalizzata con un tiro di punizione se un giocatore entra con il pallone oppure se entra senza il pallone, procurandosene un vantaggio.
- Se un difensore entra nella propria area di porta con chiare intenzioni difensive nei confronti di un attaccante in possesso di palla, è penalizzato con un tiro di rigore.
- Non è concesso passare la palla al proprio portiere nell'area di porta (rigore).
- Al portiere è concesso, nella propria area, toccare il pallone con qualsiasi parte del corpo. Nel caso in cui abbandoni l'area di porta (non in possesso di palla) è sottoposto alle stesse regole previste per tutti gli altri giocatori in campo.
- Quando il pallone, toccato dal portiere, esce dalla linea di fondo campo, viene rinviato dal portiere.
- Al portiere è vietato: uscire dall'area con il pallone – dopo un rinvio, toccare il pallone fuori dall'area se non è stato toccato da un altro giocatore – toccare il pallone fermo o rotolante al suolo fuori dall'area anche se i suoi piedi si trovano all'interno della stessa – rientrare con il possesso del pallone dalla superficie di gioco alla propria area – superare il segno dei 4 m. in occasione di un tiro di rigore.

RIMESSA LATERALE

- La rimessa laterale è comandata quando il pallone esce completamente dalla linea laterale e viene effettuata nel punto in cui è uscito il pallone, senza attendere il fischio dell'arbitro.
- Chi effettua la rimessa deve tenere un piede sulla linea laterale finchè il pallone non ha lasciato la sua mano. Prima di poter nuovamente toccare il pallone è necessario che esso sia stato toccato da un altro giocatore.
- Dalla rimessa laterale è possibile segnare direttamente una rete.

IL TIRO FRANCO E IL TIRO DI RIGORE

- Il tiro franco viene effettuato nel punto in cui è stato commesso il fallo. Per i falli commessi tra la linea dei 6 m.(area di porta) e quella dei 9 m., si effettua dalla linea dei 9 m. e tutta la squadra in attacco non può superare tale linea.

- In occasione dell'esecuzione di un tiro di punizione, gli avversari si debbono posizionare ad almeno 3 m. da colui che lo esegue.
- Nell'esecuzione di un tiro di punizione è consentito solo passare o tirare il pallone. Non è quindi permesso spostare il piede di appoggio o iniziare un'azione di palleggio.
- Il tiro di rigore si effettua dall'apposita linea posta a 7 m. dalla porta entro 3" dal fischio dell'arbitro.
Al momento dell'esecuzione di un tiro di rigore, il giocatore non deve né toccare, né superare la linea dei 7 m. finché il pallone non ha lasciato la sua mano. Non può inoltre spostare il piede di appoggio.
- Dopo un tiro di rigore il pallone può essere giocato nuovamente soltanto dopo che ha toccato il portiere, i montanti o la traversa.

LE SANZIONI

In caso di gioco scorretto e falli ripetuti, gli arbitri, seguendo il principio della progressività, puniscono il responsabile, oltre che con un tiro di punizione o di rigore, anche attraverso:

- **l'ammonizione**
- **l'esclusione**, per cui il giocatore deve rimanere fuori dal campo per 2 minuti.
- la **squalifica**, che è sempre accompagnata da esclusione per 2 minuti, trascorsi i quali la squadra può far entrare in campo un altro giocatore.
- **3 esclusioni** per 2 minuti nel corso della stessa partita, che comportano **l'espulsione**. La squadra rimane in inferiorità numerica fino al termine dell'incontro.