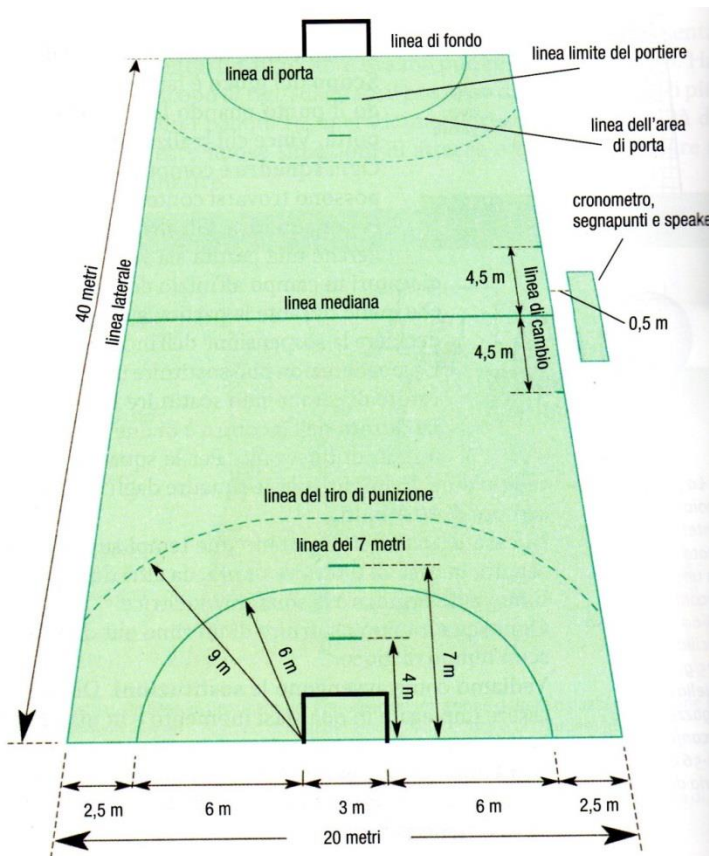


PALLAMANO

REGOLAMENTO

Campo di gioco: di forma rettangolare misura 20 mt x 40 m; è diviso a metà dalla linea di metà campo, al centro delle linee di fondo campo sono collocate due porte larghe 3 mt e alte 2 mt; davanti alle porte c'è un'area detta AREA DI PORTA che delimita un settore intorno alle medesime e distante 6 mt da queste; vi è un altro settore distante 9 mt dalle porte (linea tratteggiata) che delinea la LINEA DEL TIRO DI PUNIZIONE.



Durata del gioco: la partita è divisa in due tempi di 30 min ciascuno, con 10 min d'intervallo.

Numero giocatori: ogni squadra è composta da 12 giocatori; sul terreno di gioco possono essere schierati un massimo di 7 giocatori per squadra compreso il portiere. All'inizio del gioco e dopo ogni rete segnata, tutti i giocatori devono trovarsi nella propria metà campo.

Il portiere:

- È l'unico giocatore che può stare nell'area di porta
- Nell'area di porta può fermare la palla con qualunque parte del corpo
- Può abbandonare l'area di porta se è senza palla e giocare come gli altri giocatori
- Può rientrare nell'area di porta solo senza palla
- Non può toccare la palla che è fuori dall'area tenendo i piedi nell'area stessa
- Non può ricevere in area il passaggio di un compagno (RIGORE)
- Se il portiere devia la palla oltre la linea di fondo il gioco riprende con la rimessa del portiere stesso
- Il portiere può segnare una rete tirando nell'area di porta

L'area di porta:

- I giocatori non possono entrare nell'area di porta (ad eccezione del portiere)
- Se un giocatore entra nell'area per difendere la propria porta, commette un fallo e gli viene dato RIGORE
- Se un attaccante entra nell'area di porta, viene penalizzato con una PUNIZIONE
- I giocatori possono entrare nell'area solo dopo aver lanciato la palla purchè questo non crei svantaggio agli avversari

Il possesso di palla:

- La palla può essere toccata con qualsiasi parte del corpo al di sopra del ginocchio
- La palla non può essere trattenuta più di 3 secondi
- Con la palla in mano è possibile effettuare al massimo 3 passi
- Non è possibile palleggiare con due mani, si può eseguire una sola serie di palleggi
- Non è possibile tuffarsi sulla palla che rotola o lancia involontariamente fuori dal campo

Condotta verso l'avversario:

- È permesso togliere la palla all'avversario a mano aperta e sbarrargli la strada con il corpo

- Non è permesso colpire la palla con un pugno, lanciare la palla intenzionalmente contro l'avversario o fingere di farlo, sbarrare la strada all'avversario con braccia e gambe aperte, "cinturarlo", colpirlo, "sgambettarlo", strappargli la palla dalle mani.

Tiro d'inizio, rinvio, rimessa in gioco, tiro franco, rigore

- Tiro d'inizio effettuato all'inizio dell'incontro e dopo ogni rete segnata. Viene eseguito dalla linea di metà campo, ogni giocatore deve trovarsi nella propria metà campo
- Rinvio effettuato dal portiere quando la palla esce oltre la linea di fondo, dopo il tocco di un attaccante o su deviazione del portiere stesso
- Rimessa in gioco viene effettuata quando la palla esce dal campo, si effettua con un piede a contatto con la linea laterale e si può tirare direttamente in porta.
- Tiro franco è dato quando un giocatore non rispetta le regole. Si esegue dal punto in cui è stata commessa l'infrazione
- Tiro di rigore è dato quando viene commesso un fallo sull'attaccante che sta tirando in porta, per passaggio al portiere, per violazione dell'area di porta. Viene effettuato dai 7 mt, il portiere non può avvicinarsi più di 3 mt al giocatore che l'esegue.

Sanzioni

- Ammonizione per comportamento scorretto o antisportivo nei confronti dell'avversario (cartellino giallo)
- Esclusione per aver commesso nei confronti dell'avversario irregolarità ripetute, per cambio irregolare, per condotta antisportiva (il giocatore è escluso 2 minuti dal gioco e non può essere sostituito)
- Espulsione per gravi irregolarità o per 3 esclusioni (il giocatore viene definitivamente allontanato dal campo di gioco) (cartellino rosso).