Pallamano da seduti: conosciamo questo sport adattato

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



“Pallamano seduta” fa parte dei**giochi sportivi adattati**, per permettere l’inclusione di soggetti con disabilità. Si gioca come la pallamano: l’obiettivo è quindi di fare gol nella porta avversaria con una mano, passando e tirando la palla.

Si formano 2 squadre: i giocatori devono spostarsi stando in quadrupedia (almeno 3 arti devono sempre toccare il suolo).

Si utilizza una palla leggera da ginnastica o da mini handball, in modo da non arrecare danno se colpisce in viso o sul corpo dei giocatori. Non deve essere troppo grande per permettere la presa e il lancio anche solo con una mano.
Nel momento del tipo in porta si possono tenere solo due arti a terra. Il portiere invece, deve stare in ginocchio e non può mai alzarsi in piedi.

Regolamento
Non ci si può spostare con la palla e la si può trattenere per massimo 5 secondi. Non si possono toccare gli avversari, né strappare la palla in possesso di un giocatore avversario. È possibile, invece, trattenere la palla quando è in movimento.

Bisogna smarcarsi per ricevere palla e marcare l’avversario per intercettarla. Se la palla esce lateralmente, viene rimessa in gioco con una rimessa laterale effettuata dalla squadra avversaria a quella che ha mandato fuori la palla. Se, invece esce dalla linea di fondo campo, la rimessa viene effettuata dal portiere. Prima di effettuare un tiro in porta, la palla deve essere toccata da almeno 3

giocatori della stessa squadra.

La durata della partita viene stabilita prima dell'inizio del gioco. In genere, sono però consigliabili 4 tempi da 10 minuti con cambio di campo. Le dimensioni del campo sono stabilite in base al numero dei giocatori: **se sono pochi si userà metà campo.**

Le porte possono essere formate da 2 materassi di 2x1m e davanti viene delineata l'area di porta (4m sulla linea di fondo campo e 2 m verso il centro campo).

Per altri articoli sugli sport adattati, clicca qui.

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/pallamano-da-seduti-conosciamo-questo-sport-adattato/127059