

NON CI STANCHIAMO! AL VIA LA PALLAMANO



Anche quest' anno scolastico ricomincia il progetto **Pallamano per tutti**. Tutti gli alunni che lo desiderano, potranno partecipare ad un ciclo di allenamenti gratuiti, che inizieranno il 19 marzo fino a maggio 2018.

Per questi corsi, saranno formati tre gruppi con orari differenti: per i ragazzi di I media gli allenamenti saranno il LUNEDI'. Per tutti gli altri e le altre, si svolgeranno il MERCOLEDI'.

Gli allenatori saranno **Claudia D'Odorico** e **Andrea Copetti**, che hanno già collaborato positivamente con il nostro Istituto.

E' importante partecipare perchè divertendoci, ci conosciamo meglio. Molto spesso con ragazzi e ragazze di altre classi, non c'è rapporto. Invece con questa attività scopriamo nuove amicizie.

Io personalmente ho partecipato anche l'anno scorso, ma essendo in I media, il progetto si è concluso dopo qualche settimana. Quest'anno invece, spero di avere la possibilità di allenarmi e giocare di più.

La pallamano, come tutti gli sport, ha delle regole ben precise:

si tratta di uno sport di squadra. Si svolge in un campo rettangolare, vi partecipano due formazioni composte da 7 giocatori e dura 30 minuti.

I giocatori devono segnare il maggior numero di reti nella porta avversaria. Non si può trattenere il pallone tra le mani per più di tre secondi se si sta fermi e, quando ci si muove con la palla, il giocatore deve palleggiare.

Ci sono quattro ruoli nella pallamano: portiere, centrale, pivot e il terzino. **Il portiere** è uno dei ruoli più importanti, poichè è il primo a difendere ed il primo ad attaccare.

Il centrale è colui che invece imposta lo schema di gioco.

Il pivot riceve i palloni da tutto l'attacco e, trovandosi alla distanza di sei metri dalla porta, ha la possibilità di segnare.

Infine **il terzino** è colui che sta sui lati della difesa.

Spero di avervi fatto venire la voglia di provare questo sport e di incontrarvi in palestra!