

Pallapugno: Attacco al castello

Il gioco consiste nell'attaccare il castello. I giocatori imparano a valutare la seconda traiettoria di volo dopo che la palla è rimbalzata, allenano la coordinazione occhio-braccio e il senso d'orientamento nello spazio.

Tre-quattro giocatori si trovano in un castello (4 × 4 metri) da dove difendono le palle con l'avambraccio.

Gli altri giocatori cercano di lanciare tramite il solo la palla nel castello (dopo un rimbalzo) compiendo tiri a due mani al di sopra della testa.



Varianti

- Modificare il numero di attaccanti e difensori.
- Adattare le dimensioni del castello.
- Usare una porta da calcio oppure un bersaglio sulla parete (invece del castello).

Più facile

- Invece di difendere la palla con le tecniche della pallapugno, prendere la palla con due mani e farla rotolare lontano dal castello.
- Creare una frontiera attorno al castello = linea di tiro.

Più difficile

- Tiri diretti nel castello.
- Eseguire un salto in estensione durante il tiro.
- Attaccare il castello con un lancio del repertorio tecnico della pallapugno.

Materiale: per delimitare il castello: 3-4 panchine, gesso, coni, ostacoli, ecc.
Diverse palle

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO