

Tema del mese 04/2021: Mini pallapugno

Squadre di piccole dimensioni che giocano su un campo ridotto. Dinamismo, velocità, azione e spirito di squadra sono le principali caratteristiche di questo sport entusiasmante. Difficile trovare un gioco di rinvio così veloce. Questo tema del mese si basa sull'idea di base che «per imparare a giocare occorre... giocare!» e fornisce numerosi spunti per allestire delle lezioni e degli allenamenti di mini pallapugno.

La mini pallapugno è un gioco affascinante che implica riuscire a piazzare la palla nel campo avversario senza che venga intercettata e a respingere gli attacchi nel proprio. Una palla, una panchina, una corda o una rete, un campo e poche regole sono sufficienti per dare inizio a un gioco avvincente. L'attenzione è costantemente focalizzata sul gioco nel suo insieme.

Soddisfazioni garantite

Si gioca da subito in modo che tutti possano partecipare attivamente ed entrare frequentemente in contatto con la palla. Le soddisfazioni sono garantite sin dai primi tentativi.

La pallapugno copre una vasta gamma di esigenze sportive, dallo sport scolastico a quello agonistico. Ad esempio, in Svizzera ha luogo un campionato scolastico di pallapugno a livello nazionale ([Schweizer-Schulmeisterschaft](#)). Con i contenuti di questo tema del mese, nell'ambito delle lezioni di educazione fisica, le classi possono prepararsi in maniera ottimale.

In particolare, i giochi su campo ridotto come il 2:2 e il 3:3, noto anche come mini pallapugno, permettono di toccare la palla molto spesso e sono fonte di grandi soddisfazioni. Con l'aiuto degli elementi presentati in questo tema del mese si possono preparare delle lezioni e delle sessioni di allenamento molto istruttive.

Come utilizzare i vari elementi

Questo tema del mese si rivolge sia ai monitori G+S che ai docenti nelle scuole, cui vengono forniti suggerimenti metodologico-didattici, informazioni sull'organizzazione del gioco, così come consigli per generare domande-risposte e sviluppare così una comprensione della tecnica e della tattica. I moduli pratici contengono idee per l'inizio e la fine delle lezioni e propongono forme di gioco e di competizione.

La maggior parte dei contenuti è concepita per bambini e ragazzi dai 9 ai 16 anni (secondo e terzo ciclo d'istruzione). Con le dovute modifiche, i moduli possono tuttavia arricchire anche l'allenamento e le lezioni con partecipanti di ogni età. Tutti i contenuti sono adatti per essere realizzati in palestra, sull'erba o su campi a fondo duro. Le superfici delle palestre e dei campi a fondo duro si addicono meglio per i principianti.

Tema del mese

- [Mini pallapugno](#) (pdf)

Articoli

- [Perché giocare a mini pallapugno?](#)
- [Suggerimenti metodologico-didattici](#)
- [Organizzazione del gioco](#)
- [Comprendere la tattica](#)
- [La tecnica](#)

Pratica

- [Inizio della lezione/dell'allenamento: Introduzione libera](#)
- [Mini pallapugno – Inizio della lezione/dell'allenamento: Introduzione guidata](#)
- [Si gioca! – Forme di gioco](#)
- [Si gioca! – Competizioni ludiche](#)
- [Conclusione della lezione/dell'allenamento](#)

Fonte: Sarah Wacker, Arina Meister und Fabienne Eglauf, Mitglieder Ausbildungskommission Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO