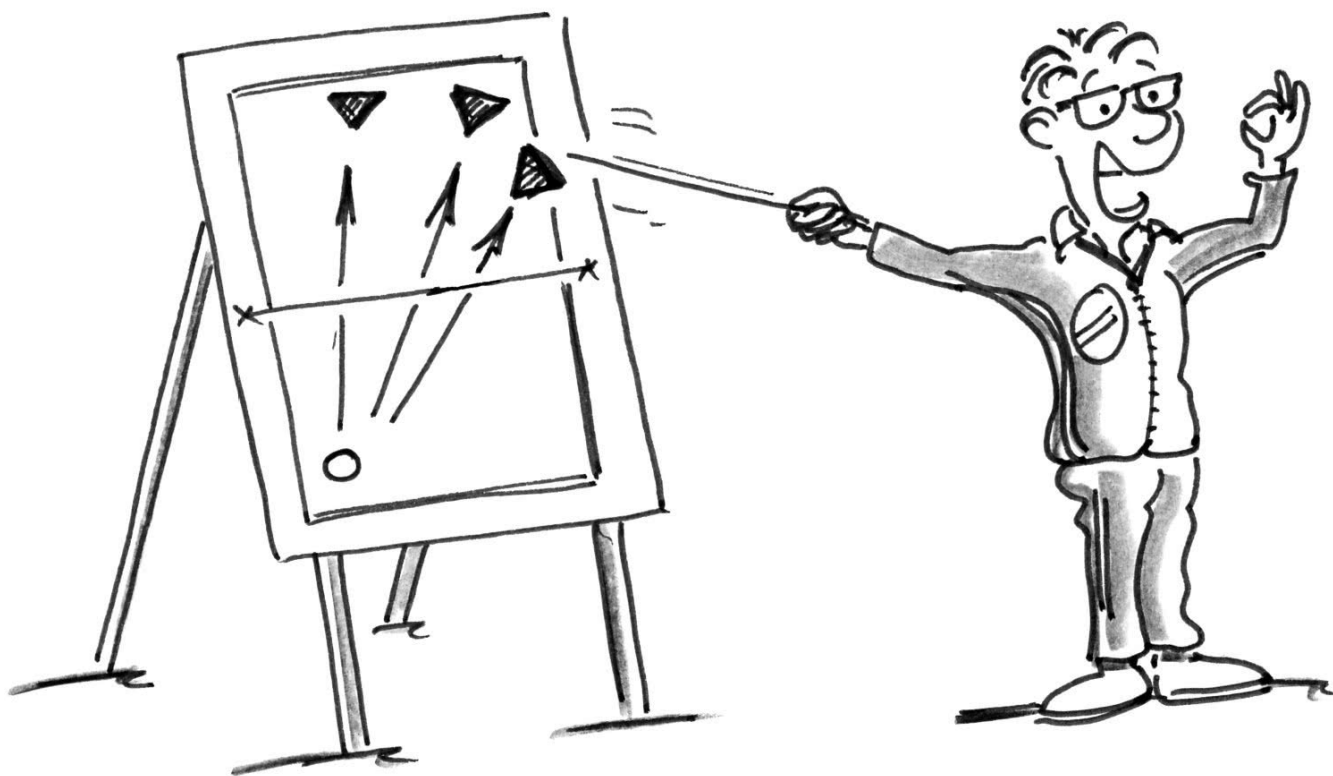


Mini pallapugno: Suggerimenti metodologico-didattici

Prima di cominciare i monitori dovrebbero porsi le seguenti domande: con una classe o un gruppo di ragazzi numeroso ed eterogeneo in che modo posso garantire una gestione ottimale del tempo disponibile per apprendere e muoversi? E come posso verificare gli obiettivi dei singoli giocatori?



Focus sul gioco – si gioca da subito

Tutti vogliono giocare senza dover prima eseguire esercizi specifici sulla tecnica! Le situazioni di gioco consentono ai giocatori di esercitare un pensiero tattico, di prendere decisioni e di risolvere i problemi insieme ai propri compagni di squadra. È importante entrare in contatto con la palla svariate volte, motivo per cui è opportuno inizialmente facilitare e adeguare la variante definitiva della mini pallapugno, per rendere fluido il gioco.

Intensità

Si raggiunge un'elevata intensità di gioco delimitando diversi campi, componendo squadre di piccole dimensioni e riducendo al minimo le spiegazioni. Motivo per cui si inizia con poche regole e nel corso delle diverse fasi di gioco, si introducono varianti, aggiunte ed estensioni. Mostrare una forma di gioco con una squadra, le planimetrie della palestra e diversi esercizi ripetuti (ad esempio lo stesso gioco conclusivo) consente di risparmiare numerose spiegazioni.

L'intensità del gioco può essere incrementata sia fisicamente che cognitivamente.

Possibili esercizi accessori:

- Ogni volta che si tocca la palla mettersi in plank sulle mani, toccare la parete
- A ogni rinvio/smash: ruotare la posizione dei membri della squadra, battere il cinque ecc.
- Chi riceve la palla per primo, deve ad es. toccare successivamente la parete; chi esegue il passaggio e manda la palla nella metà campo avversaria, deve compiere un'altra azione (concentrazione).

Eterogeneità/formazione delle squadre

Giocare è divertente quando le squadre sono più o meno dello stesso livello. È quindi opportuno formare delle squadre equilibrate (avanzati contro avanzati, principianti contro principianti), in modo da stabilire regole diverse su campi diversi.

Fair play/arbitri

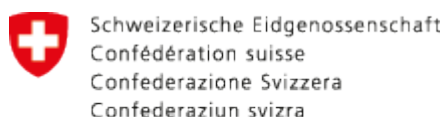
Anche nella pallapugno ad alti livelli si sperimenta il fair play. I falli, come ad es. il doppio tocco della palla (sollevando la mano) vengono fischiati. Nella mini pallapugno non sono necessari gli arbitri. Se le squadre non riescono a mettersi d'accordo, si ripete lo scambio. Salutare e congratularsi con i vincitori al termine del gioco sono rituali nella pallapugno. Riconoscere la vittoria degli avversari, congratularsi o ringraziare per il gioco sono comportamenti importanti e i primi passi per superare un sentimento negativo.

Valutazione

Durante le singole lezioni e il torneo conclusivo, è possibile utilizzare la seguente griglia. Oltre alla valutazione da parte di docenti, allenatori o compagni di gioco, è utile anche il confronto con la propria autovalutazione. È opportuno focalizzarsi su un solo criterio per fase di gioco (o lezione). Per visualizzare i progressi compiuti, è possibile valutare gli stessi criteri in momenti diversi (ad es. con colori diversi).

[Modello di griglia di valutazione](#) (pdf)

Fonte: Sarah Wacker, Arina Meister e Fabienne Eglauf, membri della commissione di formazione Swiss Faustball



Ufficio federale dello sport UFSPO