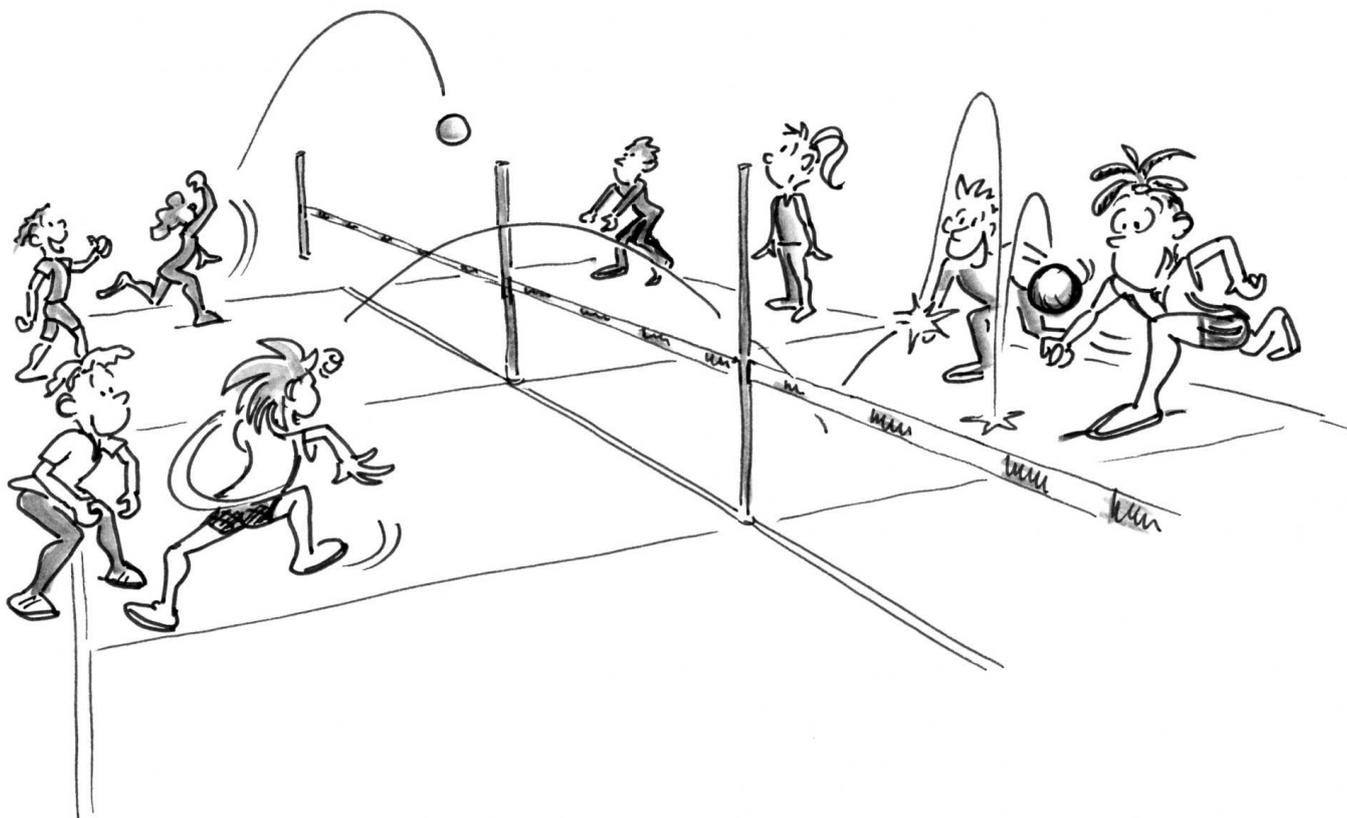


Mini pallapugno: Perché giocare a questo gioco?

Con la mini pallapugno le soddisfazioni sono garantite. Questo sport di rinvio è adatto a grandi e piccini, la fluidità è una caratteristica che emerge già dai primi tentativi.



Conviene giocare a mini pallapugno con grandi e piccoli perché ...

- stimola notevolmente lo spirito di squadra, in quanto le regole del gioco obbligano tutti a giocare insieme.
- rispetto ad altri giochi di rinvio, è facile da imparare, il che significa che
- il gioco guadagna rapidamente fluidità
- è possibile giocare delle vere e proprie partite in poco tempo,
- le soddisfazioni non si fanno aspettare
- possono giocare tanti bambini contemporaneamente su diversi piccoli campi e tutti entrano in contatto con la palla
- è un gioco indicato indistintamente per maschi e femmine
- tutti attaccano e difendono (nessun ruolo specifico)
- è richiesto poco materiale e soprattutto nessun equipaggiamento individuale
- il rischio di farsi male è minimo in quanto non vi è contatto fisico con l'avversario
- si sperimenta il fair play.

La mini pallapugno in sintesi

- Due squadre (composte da due o da tre persone), una di fronte all'altra, giocano con una palla.
- Lo scopo del gioco è di piazzare la palla nella metà campo avversaria senza che questa venga intercettata.
- Il campo da gioco viene suddiviso in due metà campo con una delimitazione (ad es. corda, panchine, cassoni).
- La palla si colpisce con il pugno o con l'avambraccio.
- Al giocatore non è consentito colpire la palla due volte consecutivamente.
- Al più tardi al terzo tocco, la palla deve essere tirata oltre la linea di metà campo.
- La palla può, ma non deve, rimbalzare una volta prima di essere toccata.
- Il servizio viene battuto da una distanza predefinita (ad es. 3 metri).
- Se la corda di suddivisione del campo è posta a una certa altezza (dall'altezza della testa dei giocatori in su), sono consentiti i tiri sopra la testa (smash).

Più facile

- La palla può essere afferrata una volta.
- È possibile ricevere la palla con i due avambracci.
- È possibile colpire la palla con la mano aperta.
- È consentito far rimbalzare la palla anche al di fuori della propria metà campo.
- Le dimensioni del campo possono variare.

Materiale: palla, corda, demarcazioni del campo

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO