

## Inserto pratico 54: Pallapugno per Kids

**Agilità, rapidità, azione e spirito di squadra. Sono queste le caratteristiche principali della pallapugno, sport che si presta molto bene ad essere praticato anche dai più piccoli. Nessun'altra disciplina con la palla infatti è così facile da integrare nelle lezioni o negli allenamenti.**

Una palla, una panchina, una corda, un campo da gioco e qualche spiegazione sul regolamento sono sufficienti a dar vita ad un gioco avvincente, durante il quale i bambini possono giocare insieme o gli uni contro gli altri. Naturalmente, questa disciplina non si limita a questo.

Con un po' di allenamento ed esercizio questo gioco di base, che assomiglia ad un semplice passaggio della palla sopra una corda, si trasforma in un confronto fra squadre di alto livello tecnico e tattico. Se la pallapugno viene descritta come un'attività «per tutti» è proprio perché può essere praticata sia a scuola sotto forma di gioco di gruppo, sia diventare una disciplina di competizione di alto livello.



### I vantaggi per i Kids

Il gioco è lento e più controllabile grazie al fatto che la palla deve rimbalzare a terra fra due giocatori. Nella categoria mini U10 e U12 è necessario inoltre introdurre la regola seguente: quattro giocatori diversi si passano la palla fra di loro. Dopo ogni fallo si procede ad una rotazione all'interno della squadra, come nella pallavolo. Queste due regole permettono a tutti i giocatori di restare in movimento e di partecipare attivamente.

La pallapugno può essere proposta nella sua integralità con una tecnica di base semplificata. Sin dall'inizio è possibile puntare sul confronto per soddisfare il bisogno naturale di competizione dei bambini. Optando per dei piccoli campi da gioco, si coinvolgono molti allievi contemporaneamente. Un altro aspetto fondamentale di questa attività è l'assenza di contatto fisico ciò che riduce notevolmente il rischio di infortuni. Senza dimenticare poi che possono parteciparvi sia maschi sia femmine.

### «Voglio diventare un campione»

La pallapugno è praticata a livello internazionale e, sebbene sia classificata nella categoria delle discipline cosiddette «di massa», i giocatori sono dei semiprofessionisti. In Svizzera si organizzano campionati regionali e nazionali rivolti a diverse categorie. Anche nel settore giovanile si può accedere ai ranghi internazionali, ad esempio partecipando ai campionati europei giovanili.

La famiglia della pallapugno non è molto grande a livello mondiale e questo permette di stringere facilmente contatti internazionali e di organizzare incontri con squadre provenienti da altre nazioni. La Germania, l'Austria, il Brasile e la Svizzera sono i quattro paesi in cui la pallapugno è maggiormente diffusa.

[Inserto pratico 54: Pallapugno per Kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**