

# Pallapugno: Hockey

Una forma semplice e veloce da imparare che permette di esercitare il passo con affondo e di allenare la visione periferica.

Due squadre giocano una contro l'altra, con l'obiettivo di attaccare la porta avversaria. Invece dei bastoni da hockey si utilizza l'avambraccio



## Varianti

- Giocare a due contro due, tre contro tre, ecc.
- Disporre diverse piccole porte oppure bersagli (ad es. coni).
- Giocare senza posizioni fisse (ad es. senza portiere).
- Usare racchette da tennis tavolo oppure da goba invece dell'avambraccio.

## Più facile

- Zona sotto porta (vietata per entrambe le squadre).
- Porte più grandi.
- Palline più grandi.

## Più difficile

- Non è permesso passare all'indietro (come nel rugby).
- Non sono concessi passaggi alti, la palla deve essere tenuta bassa.
- Non si può palleggiare con la palla.
- Giocare con due palle.

**Osservazione:** adeguare le regole di gioco affinché i passaggi seguano una traiettoria piatta. Introdurre regole per i falli in funzione delle situazioni, la mano che colpisce il pallone deve essere chiusa a pugno. È vietato toccare la palla con la mano aperta.

**Materiale:** diverse palline leggere, porte da unihockey/cassone/paletti, nastri per distinguere le squadre

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**