

Pallapugno: Il gioco del re

Questo esercizio permette di allenare la visione periferica, i tiri precisi di attacco e la copertura dell'attaccante principale.

Si gioca a una partita di pallapugno normale con 4 giocatori per parte. Ogni squadra ha un re che porta un nastro per distinguersi. Il re deve sempre giocare in attacco. Lo scopo degli avversari è di riuscire a tenere la palla lontana dal re.



Varianti

- 3 contro 3, 5 contro 5.
- Attribuire un altro compito al re: ad es. compiere il servizio, tutti devono battere il cinque con il re dopo ogni tiro.

Più facile

- Il re è sempre nella stessa postazione (ad es. davanti a sinistra).

Più difficile

- Il nastro del re viene passato a un compagno dopo ogni scambio di battute.

Materiale: palla, corda, nastro, coni per la demarcazione

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO