Pallapugno: Joker

Questo gioco molto dinamico permette di allenare la cooperazione e migliora il senso tattico.

Cinque giocatori (A/E, C/D e E) si sparpagliano su due campi. E cambia ogni volta lato e dunque gioca sempre in attacco. La squadra cerca di conservare la palla in gioco il più a lungo possibile senza commettere errori.

Varianti

- Autorizzare due contatti al suolo (al massimo) per scambio.
- Gara a squadre: chi realizza il maggior numero di sequenze in quattro minuti?

Più facile

- Expérimenter la forme de jeu avec un seul ballon d'abord.
- Rattraper et rejouer la balle d'attaque avec l'avant-bras.
- Adapter la hauteur de la corde et la taille du terrain.

plus difficile

- Sperimentare dapprima la forma di gioco con un solo pallone.
- Prendere e rigiocare la palla d'attacco con l'avambraccio.
- Adattare l'altezza della corda e le dimensioni del campo.

Osservazione: alternare i ruoli di A a E a intervalli regolari.

Materiale: palla leggera, corda o cassone/carrello dei tappeti

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball