

Poull Ball: Regole

Due squadre miste, composte di cinque giocatori ognuna, si affrontano con una palla di grandi dimensioni su un campo rettangolare. L'obiettivo è di far cadere uno dei due bersagli, rispettando diverse regole.



Campo

Il gioco si svolge idealmente su un campo da pallacanestro con i cerchi dei tiri liberi da usare come zone impenetrabili. Può aver luogo sia in palestra sia nel cortile della scuola, su un prato o persino in spiaggia o sul ghiaccio.

Materiale

Si gioca con una palla di 55 cm di diametro con la quale si deve far cadere uno dei due cubi di 50 cm di lato situato su un supporto a 1,5 m di altezza. Le basi dei supporti si trovano sulla linea dei tiri liberi.

Partita

Una partita si svolge in tre set in cui si devono totalizzare sette punti.

Inizio della partita e ripresa del gioco

L'inizio della partita e la ripresa del gioco dopo aver segnato hanno luogo al centro del campo.

Rimessa in campo

Le rimesse avvengono nel luogo dove è uscita la palla.

Circolazione della palla e progressione

- Obbligatorio: tre passaggi prima di tirare, al massimo cinque secondi con la palla in mano
- Autorizzato: tre passi con la palla in mano (cambiare 1x piede perno)
- Vietato: dribblare, entrare nelle zone impenetrabili (cerchi)

Tiro

La tecnica del tiro è libera (v. anche):

- con una o due mani,

- con bagher o con passaggio inalzata
-

Punti

Il numero di punti dipende dal tipo di tiro (v. anche «[Come si segna?](#)»):

- Un punto: tiro diretto con i piedi a terra,
- due punti: tiro in volata con i piedi a terra (bagher, deviazione, smash), ripresa di un passaggio al volo (alley-ooop) e tiro diretto.

A scuola o durante i corsi di avvio, i partecipanti possono giocare con i colori del cubo per rendere il gioco ancora più divertente. Ad es. la faccia gialla vale tre punti, quella rossa zero punti e quella verde comporta la vittoria automatica del set ecc.

Quando una squadra segna uno o due punti, tutti i giocatori delle due squadre devono applaudire.

Falli

- Non rispetto dei tre passi: rimessa in campo
- Non rispetto dei tre passaggi: rimessa in campo
- Contatto con chi tiene la palla: rimessa in campo
- Contatto al momento del tiro: rigore

Se un difensore commette un fallo volontario mentre un attaccante ha la possibilità di segnare, il tiro vale e viene accordato un rigore. Ad es. se il difensore entra volontariamente in zona durante un tiro, tocca il cubo per aver diritto alla rimessa in campo ecc.

L'insegnante deve evitare questo genere di comportamenti. Se questi gesti si ripetono, l'allievo responsabile può essere escluso dal gioco per qualche minuto.

Rigore

Il rigore viene effettuato dal centro del campo (in funzione dello spazio disponibile). Il giocatore si trova con le spalle al cubo che deve far cadere con un tiro, senza poter ruotare.

Sostituzioni

- L'eterogeneità deve essere sempre rispettata.
 - Il numero di sostituzioni è illimitato.
 - La sostituzione deve avvenire obbligatoriamente durante un'interruzione del gioco.
-

Fine della partita

Le due squadre si allineano al centro del campo, si vanno incontro e si stringono la mano.

Fonte: François Poull, inventore del Poull Ball e insegnante di educazione fisica presso l'Institut Saint-Joseph de Trois-Ponts (Belgio)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO