Giochi di rinvio: Con l'avambraccio – Pallapugno

Questi giochi di rinvio implicano l'uso dei pugni ma anche degli avambracci. Si tratta di forme semplificate e creative che derivano dalla disciplina competitiva internazionale della pallapugno. Le forme in cui si colpisce una palla con il pugno si trovano negli sport per bambini e adulti e nelle discipline agonistiche internazionali. Favoriscono il gioco, la creatività e migliorano gli elementi tecnici e tattici.

→ Forme di gioco per la pallapugno

Il gioco in cui si colpisce una palla con il pugno è una delle forme sportive più antiche della storia umana. Le prime documentazioni scritte risalgono al 240 DC per mano dell'imperatore romano Gordiano. Nel XIX secolo, la disciplina sportiva varca le frontiere italiane e si diffonde nell'Europa occidentale, da dove viene poi esportata in tutto il mondo soprattutto dagli emigranti tedeschi.

Idee di gioco/regole

Il gioco si pratica sia in palestra che all'aperto sull'asfalto. La palestra si presta meglio per i principianti, ma il divertimento è potenziato all'esterno.

Regole del gioco principali:

- Due squadre si affrontano giocando con una palla.
- I due campi da gioco sono separati da una corda.
- I giocatori possono toccare la palla una sola volta per scambio.
- Dopo il terzo contatto con la palla (il quarto se si gioca con dei bambini), la palla deve essere rilanciata sopra la corda.
- La palla può, ma non deve, rimbalzare prima di ogni contatto.
- Le linee a terra fanno parte del campo da gioco.
- Dopo ogni scambio si ottiene un punto.

→ Regole del gioco ufficiali (in tedesco)

Abilità

Dinamismo, velocità, azione e spirito di squadra sono le caratteristiche fondamentali di questo gioco che entusiasma giocatori di tutte le età.

La pallapugno può essere giocata anche dai bambini per i seguenti motivi:

- il gioco può essere rallentato grazie alla possibilità di far rimbalzare la palla tra i giocatori, la palla può essere colpita con il pugno o l'avambraccio (nessun allungamento della distanza con una racchetta),
- le regole sono semplici e permettono sin dall'inizio di organizzare delle competizioni,
- il numero di giocatori è ridotto e per questo le possibilità di partecipare attivamente colpendo la palla sono più elevate.

Materiale

Palle ufficiali, palle leggere (come palloncini), palloni da pallavolo, palloni gonfiabili da spiaggia, softball riempite con aria. Per i bambini, scegliere se possibile i palloni per principianti (ad es. Sportastic Rookie 230).

- Invece della corda usare nastri, panchine, cassoni, sbarre, ostacoli o carrello per i tappetini.
- Usare coni per delimitare il campo.

Consigli tecnici

La palla viene giocata dal basso con l'avambraccio nel servizio eseguito dai principianti, in difesa e nei passaggi. Gli avanzati fanno i servizi e i rinvii colpendola sopra la testa.

→ Sequenza di immagini (pdf)

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO