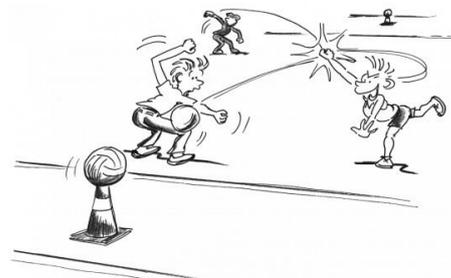


Pallapugno: Tabù

Un gioco divertente che migliora la precisione dei lanci e quella dei passaggi con l'avambraccio. Favorisce anche la ricezione e la visione periferica.

Alle due estremità del campo si trova una zona vietata con un bersaglio (ad es. paletto, cono, palla su un cono). È vietato entrare nella zona.

Le due squadre cercano di colpire il bersaglio e difendere il loro lato seguendo dei passaggi veloci e precisi. Non è ammesso spostarsi con la palla. Per cercare di colpire il bersaglio occorre fare dei passaggi colpendo la palla con un pugno (come nel servizio dal basso).



Varianti

- Stabilire con quale braccio bisogna lanciare la palla.
- Chi entra nella zona vietata riceve una penalità (lancio oppure tiro con l'avambraccio).
- Sono ammessi solo passaggi in avanti.

Più facile

- Invece della tecnica della pallapugno: ricevere e lanciare solo con le mani.
- Ridurre la dimensione della zona vietata, aumentare le dimensioni del bersaglio (ad es. cassone).
- Disporre diversi bersagli.

Più difficile

- Passare e colpire il bersaglio con l'avambraccio più debole.
- Aumentare la dimensione della zona vietata.
- Diminuire i bersagli.
- Usare una palla più piccola.

Materiale: palla leggera, bersagli (coni, cerchi, cassone, pallone medicinale, ecc.), oggetti per demarcare (cinesini)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO