

Mini pallapugno – Inizio della lezione/ dell'allenamento: Introduzione guidata

Dopo l'introduzione libera, tutti i partecipanti si riuniscono per iniziare insieme, ad es. in cerchio o in fila. Dopo la prima parte informativa (obiettivi, tema, informazioni ecc.), occorre attivare il sistema cardiovascolare e preparare muscolatura e articolazioni con esercizi di forza e di mobilità.

Sfide specifiche della pallapugno

La palla viene integrata già durante il riscaldamento. Si esercita la stima della traiettoria e ci si prepara al gioco con elementi di forza e di mobilità.

Si sceglie una carta del set «L'arte della pallapugno». Chi riesce a svolgere l'esercizio dieci volte? Vi è poi un punto extra (big point) per il più veloce. Prima di passare alla carta successiva si svolge un esercizio di resistenza.

I vincitori eseguono cinque ripetizioni dell'esercizio di resistenza prestabilito (ad es. [passi da gigante](#), [burpee](#)). Gli altri completano il loro punteggio raggiunto in modo da arrivare a 15 punti con l'esercizio di forza prestabilito (ad es. chi è riuscito a chiudere l'esercizio della carta 7 volte, farà 8 ripetizioni dell'esercizio di forza). Quindi si passa alla carta successiva..



Varianti

- Diverse palle.
- Suddividere la classe in due gruppi: i più esperti ricevono una carta diversa rispetto ai principianti.

Il gioco dei cerchi

Senza servizio non si può giocare. In questo esercizio si allena in modo cooperativo il gesto di mettere la palla in gioco.

Da 3 a 4 ragazzi per gruppo. I giocatori A, B e C stanno in fila al centro del campo, ognuno con una palla e battono il servizio in successione. D si trova in un cerchio nell'altra metà campo e cerca di prendere la palla di A senza uscire dal cerchio. Dopo che D ha afferrato 5 palle, cede il posto a un altro giocatore. Quale squadra riesce ad afferrare per prima le 5 palle?



Più facile

- Prima del servizio, far rimbalzare una volta la palla per terra.
- Ridurre la distanza.
- Estendere l'area bersaglio (anziché cerchi utilizzare un tappeto).

Più difficile

- Palle alternate, palline più piccole ecc.
- Aumentare la distanza.

Materiale: diverse palle, corda o panchine, cerchi

Pallapugno oltre la corda

Si esercita la stima della traiettoria della palla e la tattica di gioco per riuscire a segnare un punto in modo intelligente e posizionarsi in maniera ottimale.

Piccole squadre una di fronte all'altra. La corda è posta almeno all'altezza della testa dei giocatori (meglio se più alta). L'obiettivo è, con il solo servizio, di piazzare la palla nella metà campo avversaria senza che venga intercettata (punto).



I difensori cercheranno di afferrare la palla direttamente. Se la palla tocca la corda o atterra fuori dal campo avversario, la squadra avversaria guadagna un punto. Non è concesso eseguire un passaggio all'interno della propria squadra (divieto imposto per incrementare la velocità del gioco).

Varianti

- Diverse palle.
- Variare l'altezza della corda.
- Esercizio accessorio: quando si tocca la palla (tutta la squadra batte le mani, ruotare su sé stessi, cambio di posizione...).

Più facile

- Afferrare la palla dopo che è rimbalzata a terra (presa indiretta).
- Tutti insieme: quante volte riusciamo a creare un vero gioco di squadra?

Più difficile

- Anziché afferrare direttamente la palla, riceverla e afferrarla in un secondo momento.
- Lanciare la palla con l'altra mano.
- Rinvio dall'alto.
- Battere il servizio con l'altro braccio.
- Utilizzare diverse palle contemporaneamente.

Materiale: palle, corda o rete, demarcazioni del campo

Pallapugnosquash

Questo gioco migliora la tecnica di difesa e stimola la capacità di reazione e l'intelligenza di gioco (tattica).

Due giocatori giocano uno di fronte all'altro utilizzando la tecnica dello squash adeguata alla pallapugno contro una parete. La palla deve sempre rimbalzare dalla parete sull'area a terra predefinita.



Varianti

- Definire un'area anche sulla parete.
- Variare l'area di rimbalzo davanti alla parete.
- Diverse palle.

Più facile

- Afferrare la palla e lanciarla.
- Palla più lenta.
- Tutti insieme: quante volte riusciamo a completare l'esercizio senza interruzioni?

Più difficile

- Gioco diretto (senza rimbalzo a terra) – definire un'area sulla parete.
- Palla più piccola.

- Parete irregolare (ad es. spalliera, vetrata).
- In un angolo della palestra.

Materiale: diverse palle, gessi, coni o nastro adesivo per delimitare le aree a terra e sulla parete.

Birilli

Colpendo la palla con un birillo (cono), i giocatori imparano a stimare la traiettoria della palla e a cambiare posizione dietro la stessa. Con destrezza tentano quindi di segnare un punto.

In due contro due (o tre contro tre), con una pallina (ad es. pallina di spugna, da tennis, da mini pallamano), separati da una panchina, tutti i giocatori tengono un birillo in mano. Il lancio della palla avviene con un movimento ascendente al di là della panchina.



L'obiettivo è che i bambini dall'altro lato possano ricevere la palla con il birillo, direttamente o indirettamente, al massimo dopo un rimbalzo a terra. Per ricevere la palla, il birillo deve essere tenuto con una mano. Una volta presa, la si rilancia nella metà campo avversaria.

Varianti

- Anziché la panchina, utilizzare cassoni, barre o una corda.
- Cambiare il tipo di palle.
- Tenere il birillo con l'altra mano.
- Tenere un birillo con entrambe le mani.
- Lanciare: a sinistra e a destra.

Più facile

- Afferrare la palla dopo un rimbalzo a terra (presa indiretta).
- Tutti insieme: quante volte riusciamo a farlo tutti insieme?
- Tutti insieme contro altri campi: chi riesce a farlo in contemporanea più volte?

Più difficile

- Esercizio accessorio dopo il lancio della palla (ad es. dieci saltelli su una gamba sola al di là della linea di fondo, toccare la linea laterale con il sedere).
- Solo un birillo per squadra da passare dopo aver preso la palla. Chi non ha il birillo, può prenderlo in consegna solo dopo aver toccato entrambe le linee laterali.

Materiale: palle, panchina o corda, birilli o coni, demarcazioni del campo.

Fonte: Sarah Wacker, Arina Meister e Fabienne Eglauf, membri della commissione di formazione Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO