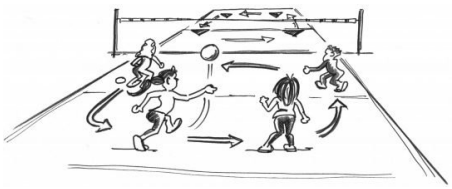
Pallapugno: Rotazioni

In questo gioco i giocatori si orientano ogni volta e imparano le dinamiche di gioco.

Due squadre di quattro giocatori. Dopo ogni scambio, cambio di postazione in senso antiorario.



Varianti

- Giocare in diagonale (4 campi).
- 3 contro 3 (intensità più elevata).

Più facile

- Solo invertire il ruolo tra due postazioni (ad es. i due attaccanti).

Più difficile

- Con condizioni tattiche (ad es. zona di attacco).
- Con condizioni tecniche (ad es. passaggio diretto, indiretto).

Materiale: palla leggera, corda oppure cassone/carrello per i tappetini, coni per delimitare le zone

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO