

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

Prima dell'inizio vero e proprio del gioco, è opportuno proporre un'introduzione libera, in modo che i ragazzi già presenti possano cominciare a riscaldarsi. In questo lasso di tempo il docente si occupa delle mansioni organizzative e amministrative per poi dare inizio alla lezione in presenza di tutto il gruppo.

## Introduzione libera

Un'introduzione libera permette a tutti di muoversi e di entrare immediatamente in sintonia gli uni con gli altri. Si consiglia di creare un rituale da riprodurre per diverse settimane. È importante riscaldarsi con entrambe le braccia.

## L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni

Esercizi di coordinazione: una sfida per tutti.

Chi riesce a fare ogni esercizio dieci volte?

Poster [L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni](#) (pdf)



**Io e la palla**  
Per 10 volte riesco a...

**Io, la palla e la parete**  
Per 10 volte riesco a...

**Io, tu e la palla**  
Per 10 volte riusciamo a ...

... palleggiare con il pugno destro.

... battere il servizio a destra contro la parete e prendere la palla facendola rimbalzare a terra.

... battere il servizio Il partner afferra la palla senza farla rimbalzare a terra.

... palleggiare con il pugno sinistro.

... battere il servizio a sinistra contro la parete e prendere la palla facendola rimbalzare a terra.

... battere il servizio. Il partner riceve la palla a destra e la afferra.

---

... giocare, facendo rimbalzare la palla a terra (sinistra e destra).

... battere il servizio a destra contro la parete e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.

... battere il servizio. Il partner riceve la palla a sinistra e la afferra.

---

... giocare, senza far rimbalzare la palla a terra (sinistra e destra).

... battere il servizio a sinistra contro la parete e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.

... eseguire dei passaggi avanti e indietro facendo rimbalzare la palla a terra con un autopassaggio.

---

... palleggiare, sedermi e rialzarmi.

... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra.

... eseguire dei passaggi in aria.

---

... tenere la palla in equilibrio sull'avambraccio (sin/dx 10 sec. per parte).

... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra e a ogni contatto con la palla toccare il suolo.

... colpire la palla in avanti, alternandoci, facendola rimbalzare a terra.

---

... lanciare la palla in aria con l'avambraccio, battere una volta le mani e riprenderla.

... facendola prima rimbalzare a terra, lanciare la palla contro la parete, riceverla a destra e riafferrarla.

... passarci la palla avanti e indietro, facendola rimbalzare a terra.

---

... lanciare la palla in alto con l'avambraccio, fare una rotazione sul posto, e riprenderla.

... facendola prima rimbalzare a terra, lanciare la palla contro la parete, riceverla a sinistra e riafferrarla.

... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra.

---

... fare rimbalzare la palla a terra, fare un salto e prenderla nel punto più alto.

... battere il servizio contro la parete, ricevere la palla senza farla rimbalzare a terra e riafferrarla.

... passarci la palla senza farla rimbalzare a terra.

... battere il servizio, correre in avanti e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.

... palleggiare contro la parete senza fare rimbalzare la palla a terra.

... palleggiare contro la parete senza fare rimbalzare la palla a terra.

## Varianti

- Altre palle: più la palla è piccola, più l'esercizio si complica.
- Con un occhio chiuso.
- Su un terreno sconnesso.
- Definire un bersaglio sulla parete o a terra (area, campo o cerchio).

**Materiale:** diverse palle

## Set di carte «L'arte della pallapugno»

In alternativa alle dieci ripetizioni, come introduzione alle lezioni di pallapugno si possono utilizzare delle carte. L'immagine illustra in modo semplice l'esercizio da svolgere. Se troppo facile o troppo difficile, su ogni carta sono elencate le diverse varianti.

Le carte possono essere utilizzate in vari modi:

- Per l'assegnazione di un esercizio casuale (scegliere 6 carte e assegnare i numeri).
- Definire una successione (da più facile a più difficile).
- Dare la possibilità di scegliere una carta.
- Due (o più) carte per una coreografia di ballo.
- In coppia: un ragazzo mostra una prodezza raffigurata su una delle carte in tavola e l'altro deve indovinare quale «carta» sta rappresentando
- In coppia: mostrare e imitare.
- In coppia: presentare gli esercizi ed eseguirli in sincronia.
- Per i bambini più piccoli le carte sono utili anche per illustrare gli esercizi da eseguire

- nelle diverse postazioni durante la parte principale della lezione.
- Se non ci sono campi a sufficienza, i bambini in attesa possono esercitarsi con le carte.
  - Raccogliere alcune idee di bambini e ragazzi e farle disegnare sulle carte.

## Da scaricare

- [Set di carte livello facile](#) (pdf)
- [Set di carte livello medio](#) (pdf)
- [Set di carte livello difficile](#) (pdf)

---

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 UFSP**