

Mini pallapugno: Conclusione della lezione/ dell'allenamento

Al termine del gioco è spesso sufficiente una breve riflessione sulla lezione appena terminata e su quella a venire. Alcune volte il gruppo ha bisogno di un momento di defaticamento o di rilassamento commisurato all'età.



Suggerimenti per la riflessione (solo una domanda per lezione/allenamento)

Possibili domande di valutazione dopo il gioco. Valutate brevemente con la vostra squadra:

- Che cosa funziona già bene?
- Quali sono i vostri punti di forza?
- Quali aspetti vanno allenati maggiormente per migliorare

Riflettere sulle emozioni. Discutete brevemente con la vostra squadra:

- Come ti sei sentito durante il gioco?
- Come ti senti quando vinci o quando perdi? Come ti comporti in queste situazioni?

- Come affronti le delusioni?

Suggerimenti per alleggerimento

- **Passaggio – Attacco – Punto:** ormare un cerchio. Una persona dice una parola e indica un compagno nel cerchio. Quest'ultimo e i suoi vicini di sinistra e destra devono mimare con i movimenti giusti la situazione di gioco:
 - **Passaggio:** la persona al centro assume la posizione per effettuare il passaggio (giocare con l'avambraccio) e i vicini di sinistra e destra imitano il gesto di tenere la palla sull'avambraccio.
 - **Attacco:** la persona al centro solleva il pugno in aria, il vicino di destra e il vicino di sinistra tendono un braccio come se fosse una corda.
 - **Punto:** la persona al centro allunga le braccia a destra e a sinistra. I vicini di sinistra e di destra fanno batti il cinque con la mano destra, rispettivamente la sinistra. Chi sbaglia o reagisce troppo tardi si sposta al centro e diventa la persona da imitare.
- **Concentrazione:** i giocatori, compreso il monitore, si dispongono in cerchio. Il monitore ha diverse palle con sé (ad es. da pallapugno, pallone gonfiabile, pallina da tennis) e comincia a far passare in cerchio la prima palla. I partecipanti devono scambiarsi i posti nel cerchio e ognuno deve ricordare da chi ha ricevuto la palla e a chi l'ha passata. Il gioco ricomincia nella nuova formazione (la palla viene passata nella stessa sequenza o con l'avambraccio). Dopodiché il monitore mette in gioco sempre più palle diverse fra di loro e, come per la prima palla, definisce una sequenza fissa. Variante: cerchio in movimento.
- **«Boom» – palla che scoppia:** i ragazzi formano un cerchio, al centro si posiziona un compagno con occhi e orecchie bendati. I ragazzi in cerchio si passano una palla, quello al centro conta alla rovescia a partire da 10, dicendo solo il 10 ad alta voce e scegliendo a che velocità contare. Quando arriva a zero chiama «Boom». Il ragazzo che ha in mano la palla in quel momento cade a terra, si sdraia (o va a cambiarsi).

Suggerimenti per il rilassamento

- **L'occholino:** il gruppo è in cerchio con lo sguardo rivolto verso il centro. Il monitore fa l'occholino a uno di loro (A) in modo discreto. Il bambino A conferma di aver recepito il messaggio facendo a sua volta l'occholino all'insegnante, poi cerca lo sguardo di un altro bambino (B) che a sua volta conferma lo sguardo con l'occholino. Non appena il bambino B ha confermato il segnale, il bambino A può sedersi. Il bambino B fa l'occholino al bambino C e dopo averlo fatto si siede anche lui. Si continua così fino a che il segnale giunge all'ultima persona in piedi, che lo rivolge al monitore. Il gioco termina non appena questi si siede.
- **Posizioni della pallapugno:** i bambini si muovono al ritmo di una musica tranquilla. Ogni volta che la musica viene interrotta assumono una posizione della pallapugno (consiglio: scattare una foto durante il gioco). Il monitore mostra una posizione e gli altri la imitano.
- **Sequenza di movimenti funzionali** come ad es. il [saluto al sole \(yoga\)](#)

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