

# Mini pallapugno – Si gioca!: Forme di gioco

I giocatori devono sperimentare molte situazioni di gioco in cui possono dimostrare le loro abilità, mostrare emozioni e vivere sulla propria pelle il fair play. In tutte le forme di mini pallapugno, è importante che i giocatori ottengano dei risultati (regole adattate alla capacità) prima di variare la forma, accrescere la difficoltà e giocare in modo agonistico.

## Forme di gioco

Le forme di gioco servono appositamente per migliorare la qualità del gioco. Con le seguenti forme è possibile insegnare aspetti specifici.

### Sfida a squadre

Si allena il gioco di squadra. Poiché si gioca tutti insieme, la prima palla (ricezione) viene rallentata.

Si divide l'area in diversi campi e su ognuno si affrontano due squadre. Su quale campo i giocatori riescono a destreggiarsi più a lungo senza interruzioni??



#### Varianti

- Correre in cerchio: solo un tocco per lato del campo (come a tennis)
- Min. due (o tre tocchi)
- Esercizio accessorio: ogni volta che si tocca la palla, toccare la parete, mettersi in plank ecc.

#### Più facile

- Battere il servizio e riprendere la palla
- Palla lenta
- Senza demarcazioni del campo

#### Più difficile

- Gioco diretto (senza rimbalzo a terra)
- Palla più piccola
- Due palle in gioco

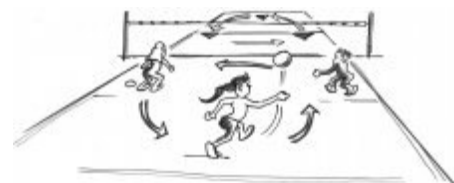
- Campi più piccoli

**Materiale:** panchina o corda, diverse palle, demarcazione dei campi

## Rotazioni

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

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



### Variante

- Rotazioni in senso orario

### Più facile

- Si cambia solo dopo il primo punto
- Invertire solo due postazioni (ad es. i due attaccanti).

### Più difficile

- Con condizioni tattiche (ad es. zona di attacco).

**Materiale:** palla, corda o panchina, demarcazioni

## Joker

Questo gioco molto dinamico permette di allenare la cooperazione e migliora il senso tattico.

Cinque giocatori (A/E, C/D e E) si sparpagliano su due campi. E cambia ogni volta lato e dunque gioca sempre in attacco. La squadra cerca di conservare la palla in gioco il più a lungo possibile senza commettere errori.



## Varianti

- Il joker deve sempre prendere la prima palla.
- Autorizzare due contatti al suolo (al massimo) per scambio.
- Due campi uno contro l'altro: chi realizza il maggior numero di sequenze in quattro minuti?

## Più facile

- Sperimentare dapprima la forma di gioco con un solo pallone.
- Prendere e rigiocare la palla d'attacco con l'avambraccio.
- Solo la palla d'attacco deve entrare nel campo.
- Senza demarcazioni.

## Più difficile

- Tecnica della pallapugno: il passaggio deve essere diretto.
- Definire una zona bersaglio per l'attacco.

**Osservazione:** alternare i ruoli di A a E a intervalli regolari.

**Materiale:** palla leggera, corda o cassone, demarcazioni

## Il gioco del re

Questo esercizio permette di allenare la visione periferica, i tiri precisi di attacco e la copertura dell'attaccante principale.

Due squadre giocano una contro l'altra. Ognuna dispone di un re (che porta un nastro ad esempio). Il re deve sempre giocare la palla d'attacco. Chi riesce a giocare in modo tale da tenere la palla lontana dal re?



## Varianti

- Attribuire un altro compito al re: ad es. compiere il servizio, tutti devono battere il cinque con il re dopo ogni tiro.

## Più facile

- Il re è sempre nella stessa postazione (ad es. davanti a sinistra).

## Più difficile

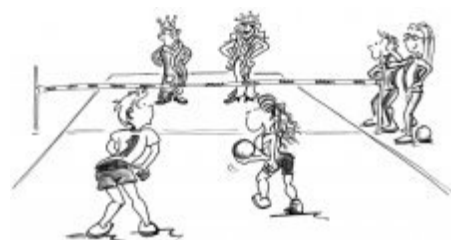
- Il nastro del re viene passato a un compagno dopo ogni scambio di battute.

**Materiale:** palla, corda o cassone, nastro, demarcazioni

## King of the court

Un gioco molto apprezzato sia dai principianti, sia dagli avanzati. Contano unicamente i punti ottenuti su una metà campo.

Due squadre giocano una contro l'altra. La terza squadra è pronta a bordo campo con una palla. Una metà campo è riservata al re e l'altra ai sudditi. Si possono segnare punti solo nella parte riservata al re. Se una squadra segna un punto nel campo del re, ottiene un punto sovrano. Se invece questa squadra perde, deve ritirarsi a bordo campo.



La squadra che vince si sposta dal campo dei sudditi a quello del re. La squadra in attesa deve sempre posizionarsi prima nel campo dei sudditi. Può spostarsi nel campo del re solo dopo una vittoria. Il servizio è sempre della squadra dei sudditi. Chi perde il punto recupera immediatamente la palla e aspetta di nuovo a bordo campo. Chi ottiene il maggior numero di punti sovrani alla fine del gioco?

## Varianti

- Chi ottiene per primo tre punti del re?
- Usare due palle diverse

## Più facile

- Invece di fare il servizio effettuare un lancio
- La prima palla deve essere presa

## Più difficile

- Andicap: il tocco della palla deve essere diretto, cambiare posizione dopo ogni giocata.

**Materiale:** due palle, corda o cassone, demarcazioni

## Caos totale

Un gioco di pura azione! Stimola la visione periferica e il gioco collettivo.

In ogni metà campo ci sono dai due ai tre giocatori, che formano una squadra. Si gioca oltre una panchina o una corda. Dopo ogni servizio e rinvio il giocatore che ha appena lanciato la palla nell'altro campo si trasferisce nell'altra metà campo. Quale delle due squadre riesce a mantenere più a lungo il possesso palla?



## Variante

- Definire la tecnica (ad es. passaggio diretto, servizio con salto).

## Più facile

- Palla oltre la corda: non tirare, solo lanciare la palla.
- Palle volanti lente

## Più difficile

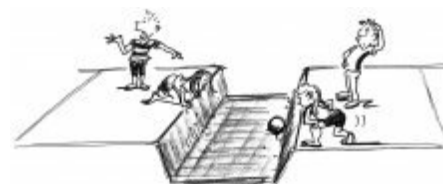
- Con una palla più piccola.
- Ogni giocatore cambia campo da gioco dopo il contatto con la palla.

**Materiale:** palla, panchina o corda, demarcazioni

## Fossato

**Questo gioco rapido, che non necessita di reti, permette di allenare il comportamento difensivo, la gestione delle palle tese e rapide e anche il gioco di passaggi nelle zone definite.**

Due squadre giocano una contro l'altra su un campo delimitato al centro da una zona vietata (fossato). Difesa, passaggi e attacchi vengono eseguiti dal proprio campo. È vietato mettere il piede nel fossato. Quando la palla cade nella zona centrale è fallo. Il servizio e l'attacco devono superare il fossato per raggiungere il campo avversario.



## Varianti

- Definire la tecnica di servizio: lancio, con l'avambraccio, sopra la testa.
- Definire la forma dei passaggi.

## Più facile

- La palla di attacco può essere fermata con le mani e poi riportata in gioco con l'avambraccio.

- Adeguare le dimensioni del campo da gioco.

### Più difficile

- Definire postazioni fisse (ad es. giocatore B esegue sempre il servizio).
- Definire la zona-bersaglio per gli attacchi.

**Materiale:** palla leggera, coni o altro materiale per delimitare le zone

## Goal!

**Questo gioco è indicato per i giocatori più esperti. La precisione del passaggio viene esercitata con il tiro in porta. Con un passaggio tattico, l'avversario viene messo in difficoltà.**

Due squadre si affrontano. Con i birilli posti su una panchina o dei nastri appesi alla rete si delimita un'area. La squadra che con il servizio o il rinvio segna un goal si aggiudica un punto extra. Se nessuno centra la porta, si continua a giocare senza interruzione.



### Varianti

- Goal = golden point (fine del gioco).
- Goal = il punteggio della squadra avversaria viene azzerato.

### Più facile

- Giocare con porte più grandi.
- Palle volanti lente.
- Variare le regole di presa della palla.

### Più difficile

- Giocare con una porta più piccola.

**Materiale:** palla, corda o panchina, demarcazioni per la porta e il campo

## Caccia al palloncino

**Questa forma di gioco stimola la visione periferica e la comunicazione all'interno della squadra**

Due squadre si affrontano, si contano i punti. Ogni squadra ha un palloncino. Il palloncino deve essere lanciato in aria quando viene battuto il servizio da entrambe le squadre. Durante il gioco i palloncini di entrambe le squadre devono sempre restare in aria. Se un palloncino tocca terra, si assegna un punto alla squadra avversaria e si batte nuovamente il servizio.



### Più facile

- Palle volanti lente.

### Più difficile

- Il palloncino non può essere toccato due volte di seguito dallo stesso giocatore.

**Materiale:** palla, palloncini, corda o panchina, demarcazione del campo

## Competizioni ludiche

Per provocare delle situazioni decisive per il gioco, occorre introdurre delle piccole partite.

→ [Competizioni ludiche](#)

---

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