

Pallapugno: Gioco di pugno sulle panchine

Un gioco che offre molte varianti ed è semplice da proporre. Oltre ad allenare le tecniche con l'avambraccio, aiuta a sviluppare buone tattiche di gioco (posizione, porre l'avversario sotto pressione, difendere il campo).

Due squadre (due contro due o tre contro tre) giocano usando il pugno per colpire la palla sopra la panchina. Il servizio avviene circa tre metri dietro la panchina, oppure dalla linea di fondo. Non sono ammessi tiri dall'alto.



Varianti

- Giocare a cronometro oppure a punti (set di 11 punti).
- Sostituire la panchina con degli ostacoli, due panchine impilate, una corda tra due paletti.
- Giocare con diverse palle.
- Tentare la fortuna: ogni squadra lancia due dadi. La somma ottenuta indica il numero di punti necessari per vincere. Il punteggio è comunicato solo al docente (non all'avversario). Quale delle due squadre ottiene per prima il suo punteggio?
- Conto alla rovescia: quale delle due squadre vince il primo set (11 punti)? Per il secondo set si conta a ritroso. Il punteggio raggiunto nel primo set deve essere scalato. Chi vince il secondo set?
- Colpire la porta. Formare una porta sulla panchina con l'aiuto di cinesini. Se una squadra colpisce la porta mentre serve o difende ottiene un punto in più. Si gioca senza interruzione.

Più facile

- Livello 1: il servizio avviene con la tecnica della pallapugno. L'avversario riceve la palla e poi si esegue di nuovo un servizio.
- Livello 2: dopo il servizio gli avversari difendono la palla con le tecniche della pallapugno. Dopo un ulteriore contatto con il suolo, la palla deve essere afferrata = 1 punto. In seguito si esegue un servizio.
- Livello 3: dopo il servizio la difesa e i passaggi avvengono secondo le tecniche della pallapugno. Poi prendere la palla e servire di nuovo.
- Livello 4: tre contatti secondo le tecniche della pallapugno, poi prendere la palla e servire di nuovo.
- Livello 5: eseguire 3, 4 o un numero desiderato di contatti per ogni lato.

Più difficile

- Solo 2 contatti per lato.

- Ogni volta che la squadra passa la palla dall'altro lato, aggiungere un compito accessorio (toccare la linea, battere le mani, rotazione/cambio di ruolo).
- Definire una zona per i tiri da sopra la testa (schiacciata).

Osservazioni: i giocatori imparano che la posizione migliore per la difesa è quella dietro il campo (idea di base del tennis).

Materiale: diverse palle, panchine, ostacoli o corda bassa, cinesini/coni

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO