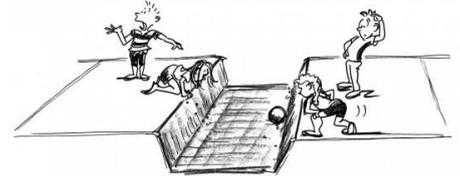


# Pallapugno: Fossato

**Questa variante 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 (due contro due o tre contro tre) giocano 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.



La palla che cade nella zona centrale rappresenta un 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, dall'alto (schiacciata).
- 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

Fonte: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO