

## Pallapugno: Indiacca

L'indiacca è un'alternativa interessante al pallone, perché obbliga anche il giocatore ad eseguire un movimento dal basso verso l'alto. Un esercizio fatto su misura per quattro giocatori su un piccolo campo.



Giocare una partita 2:2 in un campo di piccole dimensioni con un'Indiacca.

**Importante:** l'Indiacca si presta molto bene ad essere utilizzata negli esercizi tecnici in cui si punta sul movimento alzarsi-abbassarsi. Si possono esercitare anche i colpi dall'alto (quelli con la mano aperta).

**Materiale:** indiacca

Fonte: Insetto pratico «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**