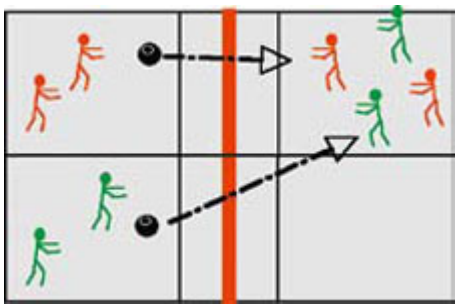
Pallapugno: Occhio di falco

Questo esercizio esige una buona coordinazione. La partita è disputata su quattro campi e coinvolge contemporaneamente due squadre di quattro giocatori.



Dimezzare il campo piccolo per la lunghezza. In questo modo si giocano due partite contemporaneamente. Quattro giocatori rossi giocano un 2:2 e quattro verdi un 2:2 con palla sopra la corda (solo lanci). Sono obbligatori tre passaggi per squadra. Gli avversari possono cambiare metà campo a piacimento (trasversalmente) ma dopo il secondo passaggio degli avversari devono restare fermi in uno dei due campi.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO