

## Giochi di rinvio: Con la mano – One wall ball

Vi ricordate le partite di tennis tavolo improvvisate organizzate a scuola durante la ricreazione, che radunavano attorno al tavolo più giocatori che racchette? Per far partecipare tutti si improvvisava, usando la mano per colpire la pallina e mandarla nell'altra metà campo. I «giochi di mano» raggruppano tutte le forme di rinvio in cui la palla viene giocata con la mano.

→ [Forme di gioco con la mano – «one wall ball»](#)

Per questa forma di base dei giochi di rinvio sono necessari poco materiale e poca infrastruttura. È facile impararla e sollecita coordinazione, condizione, comprensione del gioco e fair play. Sin dall'antichità esisteva un gioco durante il quale due giocatori dovevano passarsi la palla con una mano: il «ludere expulsim». Col passare del tempo sono state aggiunte altre forme che integravano l'uso di una parete per far rimbalzare la palla. Nei paesi anglosassoni, apparvero in particolare molte varianti del «wall ball», precursore dello squash, con una, due, tre o quattro pareti. Si tratta ad esempio delle varianti «fives» in Inghilterra («[eton fives](#)», «[rugby fives](#)»), del «[gaelic handball](#)» in Irlanda e, dell'«[american handball](#)» molto popolare a New York e in California oppure della «[pelota a mano](#)» in Spagna.

Oggi uno dei giochi di rinvio più apprezzati è il «roundnet» (v. [articolo di presentazione](#)). Due squadre di due giocatori ognuna colpiscono una palla su un piccolo trampolino. Il «ball pong», che consiste a rinviare una palla da calcio con la mano su un tavolo da ping-pong, è una forma che piace molto agli allievi. E poi c'è il «picigin» (v. [articolo di presentazione](#)), un gioco ideale da fare su una spiaggia di sabbia fine. In questo tema del mese l'accento è tuttavia posto sull'«one wall ball», la variante Più facile dei giochi di rinvio con la mano, poiché richiede poco tempo per allestire il campo e le regole sono semplici.

### Idee di gioco/regole per il «one wall ball»

Due giocatori (o quattro nel doppio) lanciano una palla contro la parete con la mano (guantata).

Regole del gioco principali:

- La palla deve essere lanciata in una zona precisa sulla parete e atterrare nel campo da gioco.
- I giocatori, o le squadre, si alternano nel lanciare la palla.
- La palla può, ma non deve per forza, rimbalzare sul terreno da gioco prima del prossimo contatto.
- Solo chi ha il servizio può ottenere punti.
- Se la squadra (o il giocatore) che ha il servizio perde lo scambio, cambia anche il diritto al servizio.
- La palla del servizio deve arrivare nella zona del servizio.
- Il gioco finisce una volta raggiunti 11, 15 oppure 21 punti (a seconda del tempo)

- a disposizione).
- Le dimensioni del campo da gioco ufficiale sono 10,5 × 6 m. È possibile adattarle a seconda dello spazio disponibile..

→ [Regole del gioco ufficiali](#) (pdf, in inglese)

## Abilità

Tutti, dai più piccini ai più grandi, sono in grado di apprendere le diverse forme di gioco con le mani e di giocare. Si tratta di giochi molto divertenti che stimolano la mente e il corpo. Bastano una palla, una parete e delle semplici demarcazioni a terra.

## Materiale


- Palline da tennis per i principianti, [palle da «wall ball»](#) per gli avanzati, e [guanti](#)
- Gesso (all'esterno), nastro adesivo (all'interno), oppure coni, cinesini per segnare il campo da gioco

## Sicurezza

Le forme di gioco eseguite con le mani non sono considerate pericolose. Le palle non raggiungono velocità troppo elevate perché sono morbide e vengono colpite con le mani. Lo spazio deve essere sufficiente per evitare le collisioni. Il giocatore che si trova davanti non deve guardare indietro quando la palla è colpita dall'avversario.

---

Fonte: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Ufficio federale dello sport UFSP0

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**