

Pallapugno: Padroneggiare quattro gesti

La tecnica è suddivisa in quattro movimenti centrali: servizio, difesa, passaggi, rinvii. I colpi e i passaggi vanno effettuati con l'avambraccio.

Il braccio viene leggermente piegato e ruotato, in modo tale da poter utilizzare la parte inferiore come superficie di gioco. Per il servizio e per il rinvio si può giocare dal basso (con l'avambraccio) oppure colpire la palla con il pugno. Tutti i contatti della palla con parti del corpo diverse dall'avambraccio sono considerati falli.

Servizio

Le immagini mostrano la sequenza corretta di un servizio dall'alto. Con i bambini solitamente si esercita il servizio dal basso (con l'avambraccio).



Tiro al volo dall'alto

Le immagini mostrano la sequenza corretta di un tiro al volo dall'alto. Con i bambini solitamente si esercita il rinvio dal basso (con l'avambraccio).



Passaggio

Il passaggio indiretto va eseguito con un piede davanti all'altro. La palla viene spinta in avanti solo grazie al movimento «abbassarsi/rialzarsi». Il braccio rimane immobile e teso in avanti.

