



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi della pallapugno

### Autori

Hanspeter Brigger, Hanspeter Erni, Nicole Hofmann, Oli Lang, Simone Pfenninger, Sarah Rügge, Christian Zbinden

Adattamento: Claudia Harder

### Condizioni quadro

Età consigliata 8-10, a dipendenza delle capacità dei bambini è possibile anche più presto

Grandezza del gruppo 8-20, a dipendenza della grandezza della palestra, del numero di monitori e del tema

Luogo del corso Palestra, con adattamenti è in parte possibile anche all'aperto (piazzale, prato)

Sicurezza Togliere i gioielli, riordinare gli oggetti non usati, fare attenzione alle installazioni fisse della palestra

Altro -

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Colpisci nel cerchio	Imparare la forma di base del tiro e del tiro in sospensione. La palla può essere presa direttamente o indirettamente (con rimbalzo).	Nessuno	Basso
2	Batman	Creare molte possibilità di correre e saltare, saltare.	Nessuno	Basso
3	Perdiamo e vinciamo TUTTI insieme	Vincere e perdere tutti insieme & fair-play nel gioco.	Nessuno	Medio
4	Giochiamo e ci comportiamo correttamente	Giocare ed esercitarsi insieme sempre con fair-play.	Nessuno	Medio
5	Giochiamo e ci divertiamo	Giochiamo e ci divertiamo.	Nessuno	Medio
6	Giochiamo contro	Lottare con rispetto uno contro l'altro, esercitare la componente competitiva.	Capacità tecniche di base	Medio
7	Alzati!	Esercitare la difesa.	Capacità tecniche di base della difesa	Da basso a medio
8	Esercitare il passaggio	Introdurre in maniera giocosa le capacità tecniche di base del passaggio. Esercitare l'intera sequenza di movimenti.	Capacità tecniche di base del passaggio	Impegnativo
9	Lo sportivo professionista	Dare la possibilità ai bambini di vivere in maniera divertente una giornata di competizione di uno sportivo professionista.	Capacità tecniche di base della pallapugno	Medio
10	Handicap	Dal facile al difficile, imparare a semplificare un'attività. Ognuno prova il sentimento di successo con la palla. I bambini apprendono come "vola" il pallone e reagiscono di conseguenza.	Capacità tecniche di base della pallapugno	Medio
11	Scommettiamo che ...	Mettere in pratica diversi elementi della pallapugno sottoforma di competizione. I bambini devono imparare a raggiungere tutti assieme un obiettivo di gioco.	Capacità tecniche di base della pallapugno	Medio
12	La storia della pallapugno	Mostrare lo svolgimento di un torneo.	Capacità di base della pallapugno	Basso



### **Regole del gioco**

La palla pugno viene giocata 5:5, nei bambini 3:3.

Sono permessi 3 tocchi di differenti giocatori della stessa squadra. La palla può toccare al massimo una volta per terra tra un tocco del giocatore e l'altro. Si colpisce la palla solamente con il pugno/avambraccio (mano chiusa a pugno).

Vedi anche [www.fauball.ch](http://www.fauball.ch).

### **Materiale necessario**

Palloni leggeri e soffici.

### **Consigli e finezze**

Bisogna giocare in piccoli gruppi (1:1/1+1 oppure 2:2/2+2). L'importante è che i bambini eseguano molte azioni. Durante le spiegazioni scegliere un linguaggio adatto ai bambini (per es. metafore).

Esercitare sia il braccio forte che quello debole.

Dove è richiesta una capacità tecnica di base è necessario fare prima un'introduzione (per es. dimostrazione e costruzione con esercizi semplici).

Nell'età prescolastica bisogna favorire di più gli esercizi singoli o 1+1. Più in avanti diventerà sempre più importante la componente del misurarsi con gli altri. Le sfide sono sempre molto motivanti per i bambini.