

Pallapugno per Kids

mobile
inserto pratico

54

UFSPÖ & ASEF



Agilità, rapidità, azione e spirito di squadra. Sono queste le caratteristiche principali della pallapugno, sport che si presta molto bene ad essere praticato anche dai più piccoli. Nessun'altra disciplina con la palla infatti è così facile da integrare nelle lezioni o negli allenamenti.

Autore: Simone Pfenninger

Redazione: Francesco Di Potenza

Foto: Emil Tobler, Daniel Frei, Adrian Staudenmaier, Simone Pfenninger

Disegni: Leo Kühne; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino; layout: Monique Marzo



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Una palla, una panchina, una corda, un campo da gioco e qualche spiegazione sul regolamento sono sufficienti a dar vita ad un gioco avvincente, durante il quale i bambini possono giocare insieme o gli uni contro gli altri. Naturalmente, questa disciplina non si limita a questo. Con un po' di allenamento ed esercizio questo gioco di base, che assomiglia ad un semplice passaggio della palla sopra una corda, si trasforma in un confronto fra squadre di alto livello tecnico e tattico. Se la pallapugno viene descritta come un'attività «per tutti» è proprio perché può essere praticata sia a scuola sotto forma di gioco di gruppo, sia diventare una disciplina di competizione di alto livello.

I vantaggi per i Kids

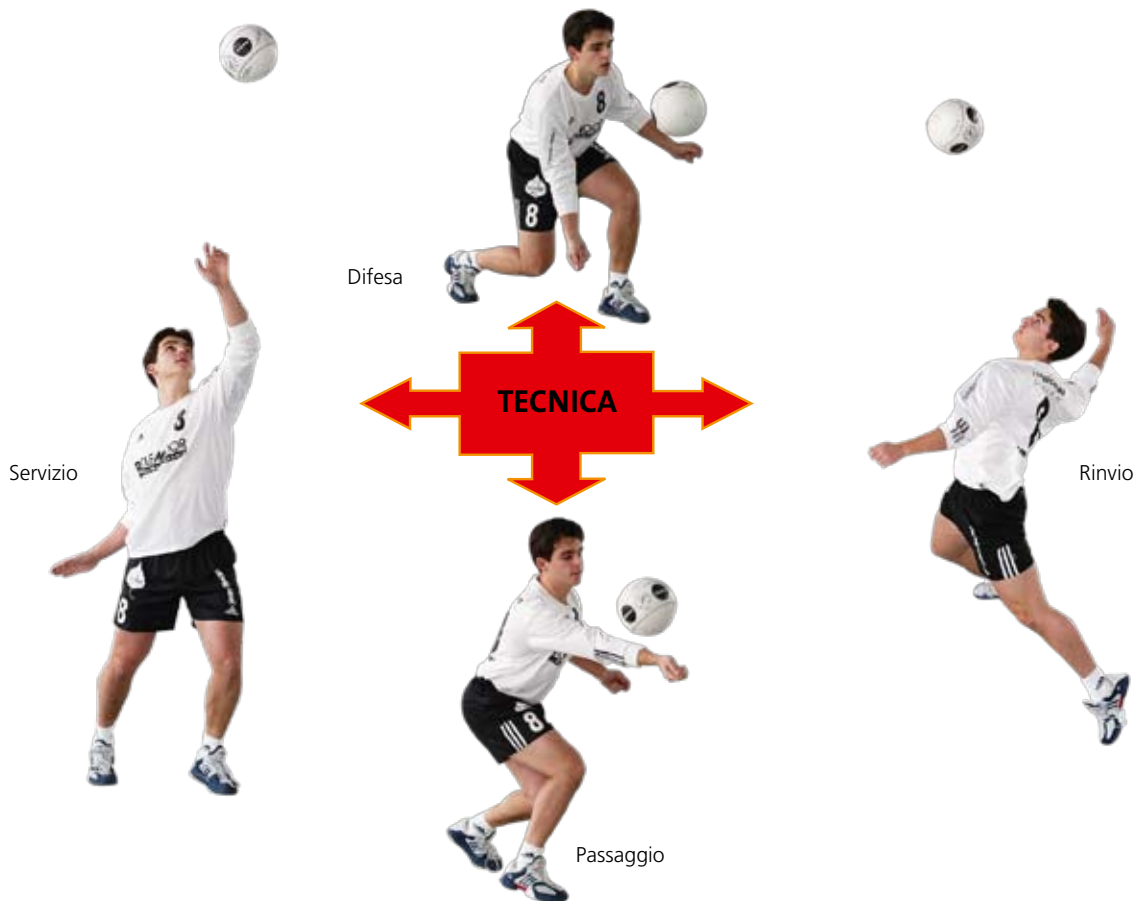
Il gioco è lento e più controllabile grazie al fatto che la palla deve rimbalzare a terra fra due giocatori. Nella categoria mini U10 e U12 è necessario inoltre introdurre la regola seguente: quattro giocatori diversi si passano la palla fra di loro. Dopo ogni fallo si procede ad una rotazione all'interno della squadra, come nella pallavolo. Queste due regole permettono a tutti i giocatori di restare in movimento e di partecipare attivamente. La pallapugno può essere proposta nella sua integralità con

una tecnica di base semplificata. Sin dall'inizio è possibile puntare sul confronto per soddisfare il bisogno naturale di competizione dei bambini.

Optando per dei piccoli campi da gioco, si coinvolgono molti allievi contemporaneamente. Un altro aspetto fondamentale di questa attività è l'assenza di contatto fisico ciò che riduce notevolmente il rischio di infortuni. Senza dimenticare poi che possono parteciparvi sia maschi sia femmine.

«Voglio diventare un campione»

La pallapugno è praticata a livello internazionale e, sebbene sia classificata nella categoria delle discipline cosiddette «di massa», i giocatori sono dei semiprofessionisti. In Svizzera si organizzano campionati regionali e nazionali rivolti a diverse categorie. Anche nel settore giovanile si può accedere ai ranghi internazionali, ad esempio partecipando ai campionati europei giovanili. La famiglia della pallapugno non è molto grande a livello mondiale e questo permette di stringere facilmente contatti internazionali e di organizzare incontri con squadre provenienti da altre nazioni. La Germania, l'Austria, il Brasile e la Svizzera sono i quattro paesi in cui la pallapugno è maggiormente diffusa. ■



Padroneggiare quattro gesti

La tecnica è suddivisa in quattro movimenti centrali: servizio, difesa, passaggi, rinvii. È importante che anche i più piccoli siano in grado di eseguire correttamente questi movimenti dal punto di vista tecnico. Le categorie di età superiore giocano con una palla più pesante in campi più grandi. L'uso di una tecnica sbagliata può essere all'origine di infortuni (ad es. nella zona delle spalle) o di prestazioni stagnanti.

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.



A norma di regola

La categoria U10 gioca con le stesse regole di base con cui si destreggiano i giocatori più grandi, con l'aggiunta di qualche agevolazione. Per adeguare la disciplina ai più piccoli è necessario seguire le seguenti raccomandazioni:

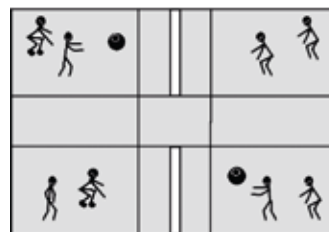
- Dopo ogni fallo commesso dalla propria squadra si procede ad una rotazione (cambio di giocatore di riserva)
- Bisogna toccare la palla per quattro volte. Ogni giocatore della squadra in possesso di palla deve toccarla una volta.
- Prima che ogni giocatore tocchi la palla bisognerebbe sollevarla in alto una volta all'interno della propria metà campo.
- Le linee fanno parte del campo da gioco.
- È fallo se la palla colpisce la parete, la linea della palestra, ecc.
- Il servizio si effettua dietro la linea dei tre metri.
- Si può colpire il soffitto della propria metà campo con la palla durante una costruzione di gioco.
- È invece proibito colpire il soffitto durante il rinvio o il servizio.
- Si segnano punti quando il pallone è valido, ogni fallo viene pure contato.
- La squadra che commette fallo va al servizio.



- Quattro bambini giocano, giocatore di riserva autorizzato
- Altezza della corda: 1,60m
- Dimensioni del campo: campo da pallavolo (9x18m)
- Linea del servizio: linea dei 3 m

Più facile e divertente

Con bambini in età compresa fra i 5 e gli 8 anni si consiglia di giocare sostituendo la corda con una panchina e di ridurre le dimensioni del campo. In questo modo il gioco si semplifica e il divertimento si moltiplica. Per permettere ad ogni ragazzino di esercitarsi al meglio e regalare fluidità al gioco si consiglia anche di formare dei gruppi di più piccole dimensioni. La tappa successiva sarà la disposizione di due panchine (una sopra l'altra) che, dopo aver raggiunto un buon livello, potranno essere sostituite dalla corda.



Simone Pfenninger, è esperta G+S ginnastica/pallapugno e Kids, membro della commissione per la formazione di Swissfaustball, autrice di un manuale didattico sulla pallapugno e da 10 anni è allenatrice del settore giovanile.

Contatto: pfenninger@swissfaustball.ch



Chi ben inizia...

Gli elementi specifici alla disciplina possono già essere introdotti nel riscaldamento. Su queste due pagine sono presentati alcuni esempi per diffondere il buonumore durante una lezione di pallapugno già dalla fase di riscaldamento. Non è necessario spremersi le meningi per trovare nuovi giochi. Quelli classici sono più che adeguati.

Unihockey

Come? Due squadre si affrontano e ognuna deve difendere una porta (ad es. un tappetino appoggiato alla parete). La palla (pallapugno, da ginnastica o da pallavolo) va condotta per terra solo con il pugno. Se la palla dovesse balzare in alto va ripresa in mano e rimessa a terra. Quale squadra segna il maggior numero di reti?

Palla prigioniera

Come? Giocare una normale partita di palla prigioniera. Se un bambino colpisce con la palla un avversario questi deve correre nella zona di penalità (situata dietro il campo degli avversari). Se un giocatore difende una palla lanciata da un avversario con la tecnica corretta (avambraccio), può liberare un compagno di squadra. Quale squadra riesce per prima a «sterminare» l'altra?

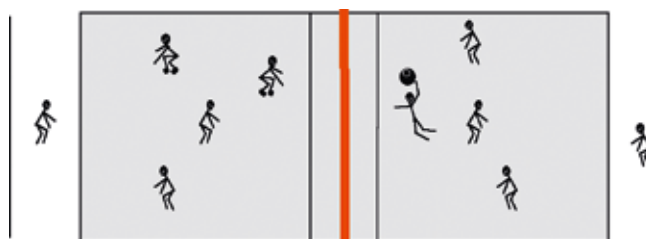
Varianti:

- proporre delle varianti di palla prigioniera;
- introdurre più di una palla nel gioco.

Con i birilli

Come? Formare una squadra di due sino a quattro bambini. Dietro ad una linea si esegue il servizio secondo la tecnica corretta (con l'avambraccio). La palla rotola in seguito sul pavimento e dovrebbe restare all'interno del campo (questo gioco può essere svolto solo in un prato). Se non si riesce a mandarla nella zona del traguardo, tutta la squadra fa un giro di corsa attorno al campo, dopodiché tocca al giocatore successivo tirare. Quale squadra va a segno per prima per cinque volte?

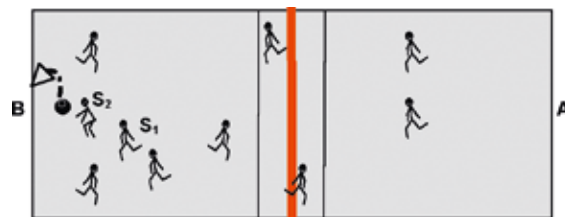
Variante: invece di un traguardo collocare nove birilli. Quale squadra riesce per prima a far cadere tutti i birilli con la tecnica corretta?



Tamponamenti

Come? Due squadre giocano una contro l'altra. Ognuna ha a disposizione una parete della palestra come porta. È proibito correre con la palla, sono invece autorizzati i passaggi in avanti. Ci si passa la palla sino a quando un compagno riesce a tamponarla sulla parete avversaria. Chi mette a segno il maggior numero di «tamponamenti» in 10 minuti?

Variante: il tamponamento è valido solo se l'ultimo passaggio viene diretto verso la parete usando la tecnica corretta.



Sopra la corda

Come? Giocare con la tecnica corretta sopra la corda in direzione dell'avversario. Se la palla non viene presa si conta un punto di penalità. Se invece l'avversario riesce ad afferrarla e poi a rinviarla con la tecnica corretta ottiene un punto supplementare.

Varianti:

- i passaggi all'interno della squadra vanno effettuati solo con la tecnica specifica alla disciplina (battuta dal basso);
- la palla va giocata verso l'avversario con un servizio corretto.

Palloncini

Come? Ogni bambino riceve un palloncino con cui svolgono diversi esercizi di pallapugno. Chi riesce per primo, con la tecnica prestabilita, a colpire gli altri giocatori?

1° passaggio: servizio con l'avambraccio;

2° passaggio: colpire il palloncino dall'alto (eccezionalmente con la mano aperta).

Varianti:

- come staffetta;
- come esercizio di differenziazione utilizzare anche altre parti del corpo (ad es. solo la testa, il ginocchio);
- in coppia, mantenere in aria i due palloni il più a lungo possibile utilizzando solo azioni specifiche alla disciplina;
- per i più esperti: sostituire i palloncini con un'Indiaca.

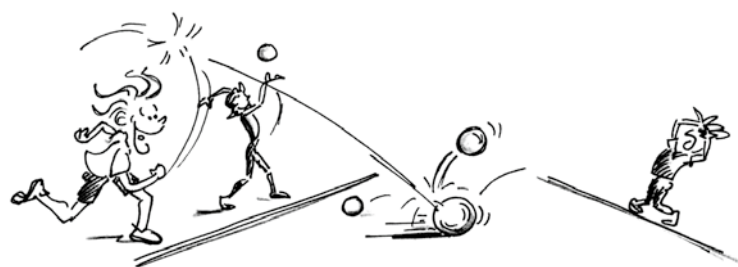


Pallone rotola

Come? Due squadre, una contro l'altra. Al centro viene collocato un pallone medicinale. I bambini di entrambe le squadre cercano di far rotolare il pallone medicinale oltre la linea avversaria con dei lanci di pallapugno o pallavolo.

Varianti:

- solo battute di pallapugno dal basso;
- solo battute di pallapugno dall'alto.



mini palle da pallapugno ufficiali per gare di campionato



COPA Tournament
300 (300 g)



DROHNN New
Generation (290 g)

Palle adatte per gli allenamenti



Ideale per dilettanti:
Tachikara SV14 (280 g)



COPA Mini 300 light (270 g) e
COPA Mini 300 (300 g)

Al sito www.swissfaustball.ch (solo in tedesco) trovate la lista dei fornitori.



La base di tutto

Le capacità coordinative sono un elemento essenziale per imparare a giocare. Solo in un secondo tempo intervengono i fattori condizionali e tecnici. Ai vertici della piramide della prestazione si situa invece la tattica. Durante l'infanzia, le riserve emozionali e mentali dovrebbero essere esercitate con degli esempi concreti (ad es. correttezza).

Palleggiare

Come? Palleggiare una palla seguendo un ritmo precedentemente stabilito oppure lanciandola contro il pavimento (ad es. 2x lungo, 2x corto).

Varianti:

- palleggiare/giocare due palle contemporaneamente;
- e correre lungo una linea;
- correre su una panchina e palleggiare/giocare lateralmente.

Perché? Ritmizzazione.

Tre passi di rincorsa

Come? I bambini imparano ad eseguire i tre passi di rincorsa, utili per riuscire più tardi a colpire la palla al volo. Per i destrimani: piede sinistro nel cerchio (1), piede destro sul tappetino (2), piede sinistro sull'elemento superiore del cassone (3), salto sul tappeto più spesso (4).

Perché? Ritmizzazione.

Variante: una volta acquisita la rincorsa, durante lo stacco (3) si può lanciare una pallina da tennis verso un determinato bersaglio.

Prendi la palla

Come? A e B sono stesi sul pavimento con gli occhi chiusi. T chiama per nome uno dei due e lancia la palla. Il giocatore designato si alza e afferra in modo indiretto la palla.

Perché? Reagire.

Varianti:

- afferrare la palla direttamente;
- colpire la palla con la tecnica della pallapugno.



Contro la parete

Come? B è davanti a A con lo sguardo rivolto verso la parete. A lancia la palla contro la parete. B afferra la palla indirettamente.

Perché? Reagire.

Varianti:

- afferrare la palla direttamente;
- colpire la palla con la tecnica della pallapugno.



Funambolo

Come? Camminare lungo il lato più largo della panchina tenendo in equilibrio la palla sul braccio.

Perché? Equilibrio.

Varianti:

- utilizzare la panchina dal lato più stretto;
- giocare con la palla (piccoli rimbalzi sull'avambraccio con la tecnica specifica alla disciplina);
- appoggiare la panchina sopra un elemento superiore di un cassone, disposto di traverso.

Superficie instabile

Come? Un bambino si colloca su una superficie instabile (ad es. pallone medicinale, cuscino d'aria, ecc.), prende la palla lanciata e la rinvia al mittente.

Perché? Equilibrio.

Varianti:

- rilanciare le palle con la tecnica propria alla pallapugno;
- due bambini si trovano su una superficie instabile uno di fronte all'altro e si lanciano la palla.

**Contro il cassone**

Come? Lanciare diversi oggetti (palline da tennis, altri tipi di palla, frisbee, Indiacca, nastri, ecc.) in un cassone aperto (lanci dal basso). Per ogni oggetto sono previsti due passaggi, lancio con la destra e lancio con la sinistra. Chi ottiene il punteggio più alto?

Perché? Differenziare.

Capriola

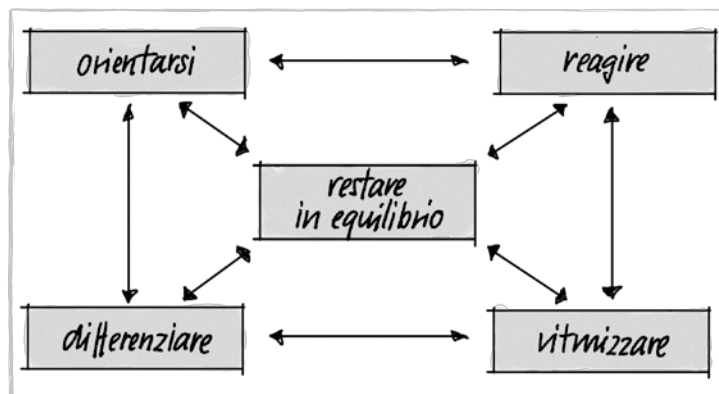
Come? Lanciare la palla in alto, fare una capriola in avanti sul tappetino e poi riprendere la palla direttamente o indirettamente.

Perché? Orientarsi.

Capacità coordinative

L'illustrazione a lato mostra le cinque capacità coordinative. Durante l'infanzia è importante allenare tutti gli elementi, sebbene per ogni disciplina praticata ognuno di essi assuma un'importanza diversa. Soltanto acquisendo un'ampia base coordinativa si potrà imparare una tecnica perfetta.

Attenzione: gli esercizi che necessitano l'uso di un solo braccio (ad es. i palleggi) vanno sempre eseguiti sia con il sinistro sia con il destro.



Avversario sotto pressione

Ogni partita inizia con il servizio dietro la linea dei tre metri. Se è eseguito in modo preciso e potente, l'avversario può essere messo subito sotto pressione. Con i bambini si tratta invece di riuscire a colpire la palla in modo che atterri nell'altro campo. Gli esercizi di seguito sono adatti allo scopo.

Centra il cassone

Come? Lanciare in alto la palla, sollevarsi da terra (slancio) e mettere la palla nel cassone usando l'avambraccio. Bersaglio centrato = 2 punti; palla che tocca solo il cassone = 1 punto. Chi ottiene il punteggio più alto?



Sopra il cassone

Come? Lanciare in alto la palla, sollevarsi da terra e lanciare la palla sopra il cassone usando l'avambraccio.

Forme progressive:

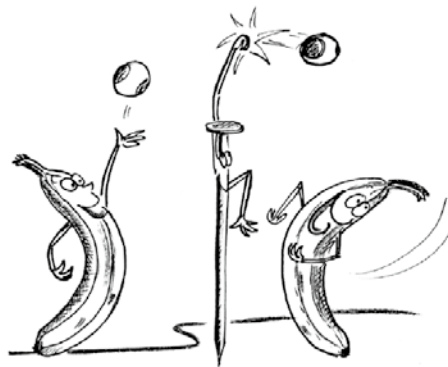
- giocare la palla direttamente sopra il cassone;
- cassone più alto;
- collocare un bersaglio dietro il cassone (ad es. tappetino);
- servizio sopra la linea (ev. con bersaglio).



Lanciare e colpire

Come? A partire dagli otto anni si può iniziare a colpire dall'alto. Diversi esercizi basati sui lanci sono ottimi per esercitare questo aspetto. Chi riesce ad esempio a rovesciare il maggior numero di paletti lanciando la palla dalla linea dei 3 metri?

Importante: controllare che i ragazzi assimilino la tecnica di lancio e di ricezione corretta. Utilizzare la metafora della banana (C.I.C.).



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

Azione riuscita

Una buona azione va in porto solo grazie ad un buon rinvio. Questo può essere giocato sia dal basso sia dall'alto, proprio come il servizio. Il rinvio dall'alto (v. immagini) richiede molte più conoscenze tecniche e può essere proposto solo quando i bambini padroneggiano quello dal basso.

Tentativi à gogo

Come? Due bambini iniziano sulla linea di fondo campo e giocano la palla in avanti a turno. Devono giocarla ininterrottamente sino a quando riescono a rinviarsela sopra la rete con un colpo dal basso. Se la palla non viene giocata correttamente (ad es. cade a terra, contatto fisico) bisogna tornare al punto di partenza. Quale coppia riesce a far passare il maggior numero di palle sopra la rete?

Caccia ai punti

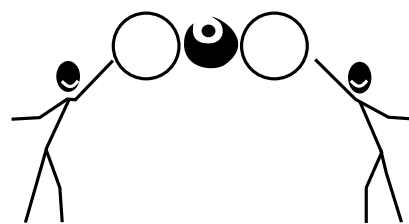
Come? Due bambini giocano insieme. A lancia la palla in alto, B la rinvia nel campo avversario colpendola dal basso e facendola passare sopra la corda. Rinvio corretto = 1 punto. Palla sul tappetino 1 = 1 punto supplementare. Palla sul tappetino 2 = 2 punti. Palla sul tappetino 3 = 3 punti. Quale squadra raggiunge per prima quota 20?

Rinvio dall'alto

Come? Due allenatori sorreggono un pallone di pallapugno incastrandolo fra due softball. I bambini cercano di far cadere a terra il pallone di palla pugno con dei servizi dall'alto. Forma progressiva: lanciare il pallone dopo una rincorsa di tre passi e uno stacco dal suolo.

Importante: controllare che i bambini eseguano sin dall'inizio la tecnica corretta.

- colpire la palla con il corpo teso (posizione a I);
- per destrimani: salto con la gamba sinistra, colpo con la mano destra;
- il braccio deve rimanere il più possibile a contatto con la testa (più lo si allontana dal capo maggiore sarà lo sforzo esercitato dalle spalle!).



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).



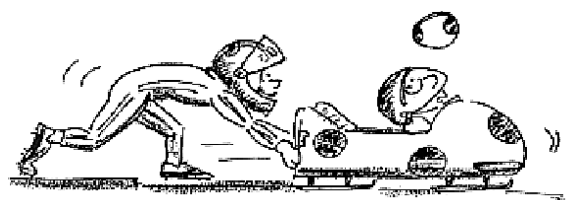
Difendersi e contrattaccare

Alla base di una buona costruzione di gioco c'è una difesa sicura. Durante l'infanzia è tuttavia molto difficile mettere in atto una difesa precisa. Si consiglia dunque di accompagnarla con due passaggi. È importante cercare di passarsi la palla restando vicini e in direzione della rete, affinché l'attaccante possa rimandarla con maggior facilità nel campo avversario.



Salto orizzontale

Come? Disporre un pallone di pallapugno all'estremità di un tappetone. I bambini si danno lo slancio davanti al tappetone eseguendo poi un salto in orizzontale. Obiettivo: spingere la palla lontana dal tappetone. Successivamente la palla può pure essere lanciata in alto e colpita in volo.



Pugno di ferro

Come? Un bambino si trova davanti ad una porta che deve difendere utilizzando la tecnica specifica della pallapugno. La difesa va eseguita in modo diretto o indiretto.

Bob a due

Come? Il difensore aspetta la palla in posizione raccolta con entrambe le braccia tese in avanti. Riceve la palla indirettamente nella posizione dell'atleta che spinge il bob (usare questa metafora). Successivamente bisogna difendere la palla con la tecnica specifica.

Importante: controllare che sia utilizzata la tecnica corretta di difesa (un piede in avanti, movimento in avanti, alzarsi e abbassarsi).



Da nano a gigante

Come? Prima di difendere una palla lanciata il giocatore deve prima toccare il suolo ed eseguire il servizio con un movimento del corpo verso l'alto. Il braccio resta immobile teso in avanti.

Pompieri

Come? Due bambini sono uno di fronte all'altro e ognuno tiene in mano un'estremità di un pezzo di stoffa, con cui fanno rimbalzare in alto un palloncino.

Importante: per poter eseguire questo esercizio di difesa bisogna padroneggiare la tecnica corretta dell'alzarsi-abbassarsi. Inoltre i bambini imparano a valutare bene la traiettoria del palloncino.

Postazioni

Come? Collocare diverse postazioni, in ognuna delle quali i giocatori hanno a disposizione 10 tentativi (5 con il braccio sinistro, 5 con il destro). Si sommano tutti i punti per ottenere un punteggio totale. Lo scopo di ogni postazione è quello di rendere la presa sicura. La palla viene lanciata in alto e dopo un rimbalzo a terra va lanciata nel bersaglio. Chi ottiene il punteggio più alto e diventa campione?

Postazione 1 Appendere un quadrato alla parete.

Postazione 2 I primi tre gradini non danno punti, se ne possono racimolare solo a partire dal quarto fino al sesto gradino.

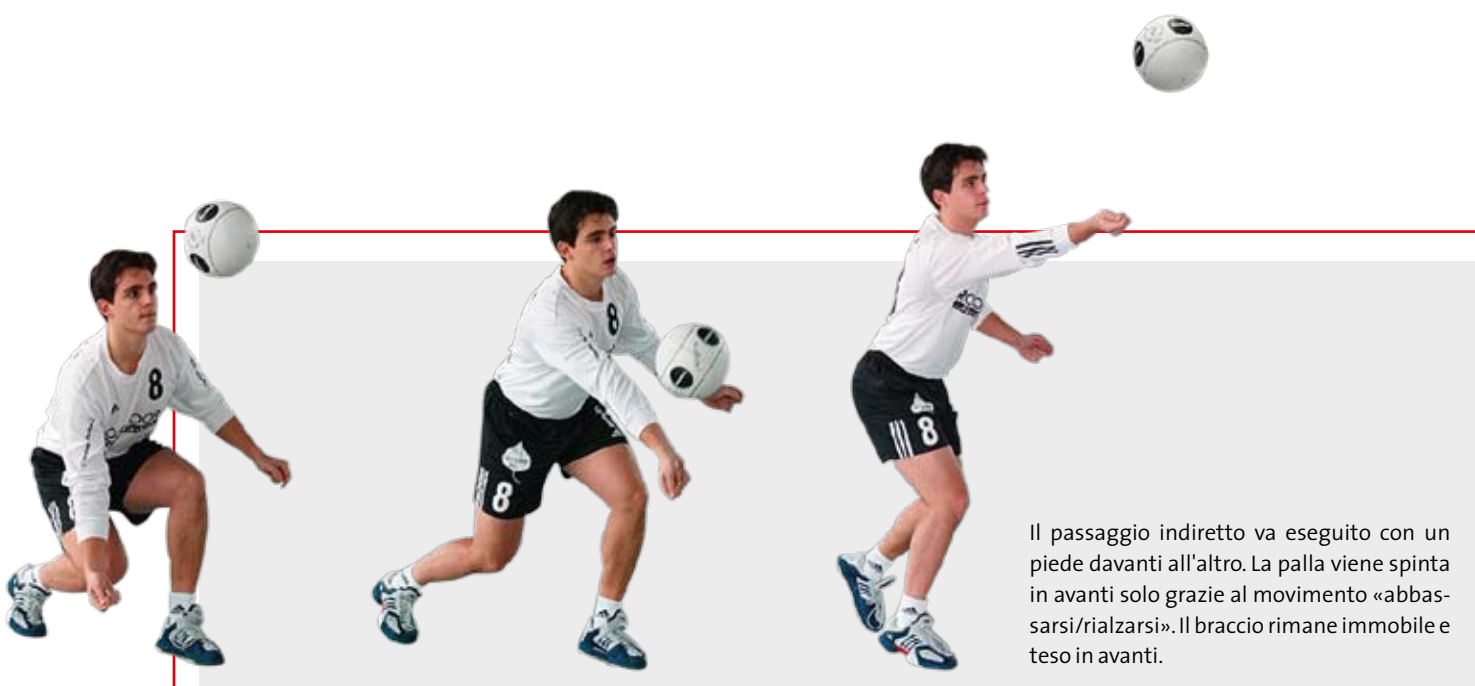
Postazione 3 I bambini lanciano la palla verso o dentro il canestro (se possibile, abbassarlo). Chi tocca solo il canestro ottiene 1 punto, chi tocca l'anello 2 punti e chi fa canestro se ne aggiudica 3.

Postazione 4 Disporre gli staggi di una parallela alla stessa altezza. I bambini cercano di giocare fra gli staggi.

Postazione 5 Formare un quadrato (con dei nastri o delle asticelle) attorno ad una coppia di anelli. L'obiettivo è di lanciare la palla in questo quadrato.

Postazione 6 Appendere un cerchio ad una coppia di anelli. L'obiettivo è di lanciare la palla nel cerchio.

Postazione 7 Un passaggio di palla che atterra accanto al cassone dà 1 punto, un passaggio che finisce nel cassone ne dà 2.

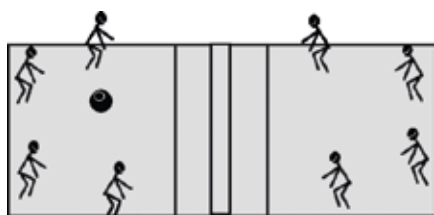


Il passaggio indiretto va eseguito con un piede davanti all'altro. La palla viene spinta in avanti solo grazie al movimento «abbassarsi/rialzarsi». Il braccio rimane immobile e teso in avanti.



C'è aria di partita

I bambini hanno bisogno di molte situazioni di gioco in cui possono dimostrare le loro conoscenze, esprimere le loro emozioni e mettere in pratica le nozioni di fairplay. L'importante è che non vincano sempre i più forti. Per equilibrare i fronti si possono introdurre dei piccoli cambiamenti nelle situazioni di gioco.



Panchine

Come? Un normale 4:4. La palla non viene giocata al di sopra di una panchina. Il servizio va effettuato un metro circa dietro la panchina. I colpi dall'alto sono proibiti.

Livello 1: eseguire il servizio e la difesa con la tecnica specifica alla disciplina. La palla presa dopo un rimbalzo a terra dà un punto. In seguito c'è di nuovo il servizio.

Livello 2: dopo il servizio, sia la difesa sia i passaggi vanno effettuati con la tecnica corretta della pallapugno, dopodiché subentra la difesa e poi nuovamente il servizio.

Livello 3: tre tocchi di palla con la tecnica corretta della disciplina, difesa e poi nuovamente il servizio.

Livello 4: partita di pallapugno normale con quattro tocchi.

In agguato

Come? Giocare una normale partita di pallapugno 4:4. Un punto viene sottratto quando un giocatore non è in posizione di «agguato» (braccia in avanti e gambe piegate in posizione «ai vostri posti»).

Salto ventrale

Come? Giocare una normale partita di pallapugno 4:4. Un bel salto in orizzontale regala un punto supplementare. In seguito si continua a giocare normalmente.



Mini campo

Come? Giocare 2:2 o 3:3 in un campo di più piccole dimensioni e al di sopra di una panchina. Il servizio va eseguito circa un metro dietro la panchina. A seconda del livello, la palla può essere toccata 2, 3 o 4 volte, evitando però che un giocatore la tocchi due volte consecutivamente. I colpi dall'alto sono proibiti.

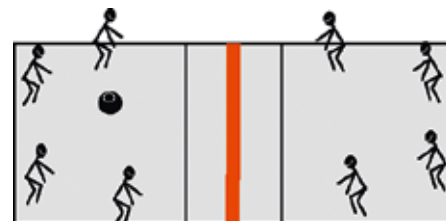


Lancio di dadi

Come? Ogni squadra lancia due dadi. La somma ottenuta corrisponde alla quantità di punti necessari per vincere la partita. Ogni squadra comunica la cifra a chi dirige il gioco. La squadra avversaria non deve invece esserne informata. Quale squadra riesce per prima a raggiungere il proprio punteggio?

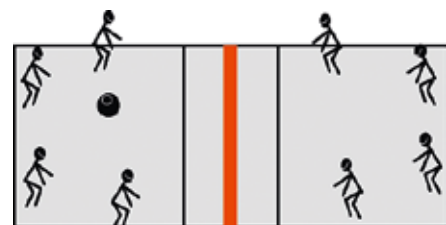
**Prendi tempo**

Come? Giocare una normale partita di pallapugno 4:4. Le squadre devono toccare la palla fino a quando riescono ad eseguire un rinvio. Attenzione: la palla non va toccata da un giocatore due volte consecutivamente.

**In avanti, all'indietro**

Come? Giocare una normale partita di palla pugno 4:4. Quale squadra vince il primo set (su 11 punti)?

Nel secondo set si gioca all'indietro, ciò significa che si devono perdere i punti ottenuti durante il primo set. La squadra che ha perso il primo set, nel secondo deve così racimolare meno punti per vincere. Chi si aggiudica il secondo set?



ORIGINAL DROHNN BALL
Sport's

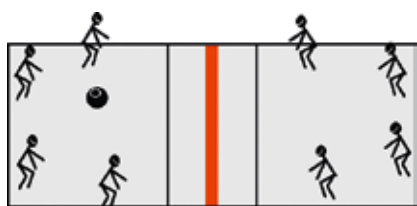
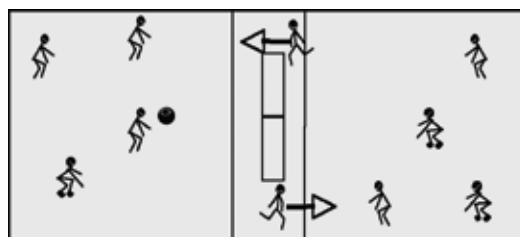
ae
alder + eisenhut

Tutto, ma proprio tutto per «Pallapugno per Kids»



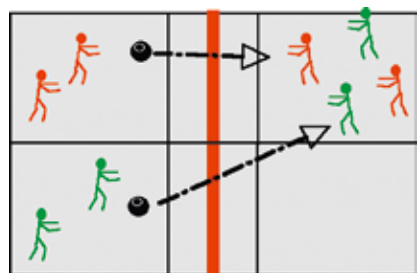
Caos

Come? Cinque o più bambini si trovano su ogni metà campo. Si gioca al di sopra di una panchina o di due cassoni posti l'uno accanto all'altro. Dopo ogni servizio e rinvio il giocatore passa nell'altra metà campo. Se la cosa funziona, il caos può essere aumentato chiedendo ai giocatori di cambiare campo dopo ogni tocco di palla. Quanti minuti resistono le squadre senza commettere errori?



Palla al re

Come? Giocare una normale partita di pallapugno 4:4. Ogni squadra designa un re che indossa un nastro e ha il compito di difendere la prima palla (dopo il servizio e il rinvio dell'avversario). Dopodiché si continua a giocare normalmente. Chi riesce a fare in modo che il re non riceva la palla?



Occhio di falco

Come? 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.

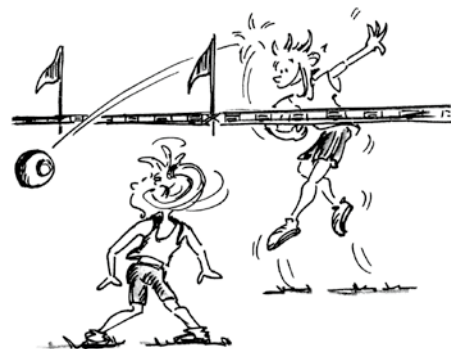


L'unione fa la forza

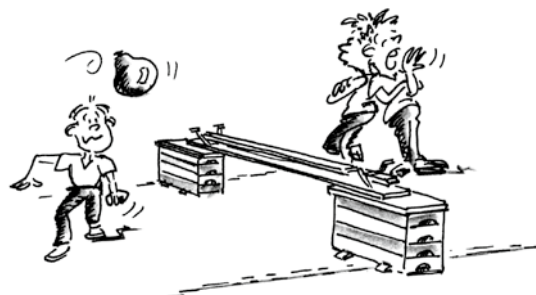
Come? Si gioca al di sopra di una panchina. Due o più componenti di una squadra sono uniti fra di loro con un nastro o una cordicella.

In porta

Come? Giocare una normale partita di pallapugno 4:4. Delimitare una zona sulla rete con delle bandierine. Se durante un servizio o un rinvio, una squadra segna in porta riceve un punto supplementare e si continua a giocare.

**Lente d'ingrandimento**

Come? Giocare una partita 2:2 al di sopra di una panchina rialzata (v. immagine). Si gioca con un palloncino e sono autorizzati tutti i movimenti specifici alla disciplina (difesa, passaggio, colpo dall'alto). Si può toccare la palla «all'infinito» prima di eseguire il rinvio.

**Indiaca**

Come? Giocare una partita 2:2 in un campo di piccole dimensioni con un'Indiaca.

Osservazione: l'Indiaca 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).

**Resta in alto**

Come? Giocare una normale partita di pallapugno 4:4. Ogni squadra ha a disposizione un palloncino che deve rimanere sempre sospeso in aria. Se cade per terra c'è un punto di penalità e si continua a giocare.

**Bibliografia**

- Pfenninger, S: **Faustball: 1000 Trainingsideen.**
- Erni H.P.; Brigger H.P.: **Faustball: spielend lernen...!**
- Swissfaustball (AUKO): **Faustballtests Stufen 1-6**
- Harder, C.: **Turnen, Spiele,** 2008, UFSPÖ, Macolin.

Indirizzo per ordinare il materiale didattico di cui sopra e per scaricare altri documenti

- www.f Faustballverlag.ch
- www.swissfaustball.ch
- www.fipap.it: Federazione italiana pallapugno

Campionato scolastico svizzero di pallapugno

Ogni anno, in marzo si tiene il campionato scolastico svizzero di pallapugno. Per informazioni, iscrizioni, fotografie e classifiche consultare il sito: www.f Faustballverlag.ch



Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPD, Redazione
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch