

## Tema del mese

### 04 | 2021



#### Sommario

Perché giocare a questo gioco?	2
Suggerimenti metodologico-didattici	3
Organizzazione del gioco	4
<b>Pratica</b>	
Introduzione libera	5
Si gioca!	9
Conclusione della lezione/ dell'allenamento	15
Spirito tattico	17
La tecnica	19
Informazioni	23

#### Categorie

**Età:** 9–16 anni

**Livello scolastico:** ciclo 1 e 2

**Livello di capacità:** principianti e avanzati  
FTEM: F1, F2

**Livello di apprendimento:** acquisire  
e applicare

## Mini pallapugno

Squadre di piccole dimensioni che giocano su un campo ridotto. Dinamismo, velocità, azione e spirito di squadra sono le principali caratteristiche di questo sport entusiasmante. Difficile trovare un gioco di rinvio così veloce. Questo tema del mese si basa sull'idea di base che «per imparare a giocare occorre... giocare!» e fornisce numerosi spunti per allestire delle lezioni e degli allenamenti di mini pallapugno.

La mini pallapugno è un gioco affascinante che implica riuscire a piazzare la palla nel campo avversario senza che venga intercettata e a respingere gli attacchi nel proprio. Una palla, una panchina, una corda o una rete, un campo e poche regole sono sufficienti per dare inizio a un gioco avvincente. L'attenzione è costantemente focalizzata sul gioco nel suo insieme.

#### Soddisfazioni garantite

Si gioca da subito in modo che tutti possano partecipare attivamente ed entrare frequentemente in contatto con la palla. Le soddisfazioni sono garantite sin dai primi tentativi. La pallapugno copre una vasta gamma di esigenze sportive, dallo sport scolastico a quello agonistico. Ad esempio, in Svizzera ha luogo un campionato scolastico di pallapugno a livello nazionale ([Schweizer-Schulmeisterschaft](#)). Con i contenuti di questo tema del mese, nell'ambito delle lezioni di educazione fisica, le classi possono prepararsi in maniera ottimale.

In particolare, i giochi su campo ridotto come il 2:2 e il 3:3, noto anche come mini pallapugno, permettono di toccare la palla molto spesso e sono fonte di grandi soddisfazioni. Con l'aiuto degli elementi presentati in questo tema del mese si possono preparare delle lezioni e delle sessioni di allenamento molto istruttive.

#### Come utilizzare i vari elementi

Questo tema del mese si rivolge sia ai monitori G+S che ai docenti nelle scuole, cui vengono forniti suggerimenti metodologico-didattici, informazioni sull'organizzazione del gioco, così come consigli per generare domande-risposte e sviluppare così una comprensione della tecnica e della tattica. I moduli pratici contengono idee per l'inizio e la fine delle lezioni e propongono forme di gioco e di competizione.

La maggior parte dei contenuti è concepita per bambini e ragazzi dai 9 ai 16 anni (secondo e terzo ciclo d'istruzione). Con le dovute modifiche, i moduli possono tuttavia arricchire anche l'allenamento e le lezioni con partecipanti di ogni età. Tutti i contenuti sono adatti per essere realizzati in palestra, sull'erba o su campi a fondo duro. Le superfici delle palestre e dei campi a fondo duro si addicono meglio per i principianti.



# Perché giocare a questo gioco?

Con la mini pallapugno le soddisfazioni sono garantite. Questo sport di rinvio è adatto a grandi e piccini, la fluidità è una caratteristica che emerge già dai primi tentativi.

Convieni giocare a mini pallapugno con grandi e piccoli perché ...

- stimola notevolmente lo spirito di squadra, in quanto le regole del gioco obbligano tutti a giocare insieme.
- rispetto ad altri giochi di rinvio, è facile da imparare, il che significa che
  - il gioco guadagna rapidamente fluidità
  - è possibile giocare delle vere e proprie partite in poco tempo,
  - le soddisfazioni non si fanno aspettare
- possono giocare tanti bambini contemporaneamente su diversi piccoli campi e tutti entrano in contatto con la palla
- è un gioco indicato indistintamente per maschi e femmine
- tutti attaccano e difendono (nessun ruolo specifico)
- è richiesto poco materiale e soprattutto nessun equipaggiamento individuale
- il rischio di farsi male è minimo in quanto non vi è contatto fisico con l'avversario
- si sperimenta il fair play.

## La mini pallapugno in sintesi

- Due squadre (composte da due o da tre persone), una di fronte all'altra, giocano con una palla.
- Lo scopo del gioco è di piazzare la palla nella metà campo avversaria senza che questa venga intercettata.
- Il campo da gioco viene suddiviso in due metà campo con una delimitazione (ad es. corda, panchine, cassoni).
- La palla si colpisce con il pugno o con l'avambraccio.
- Al giocatore non è consentito colpire la palla due volte consecutivamente.
- Al più tardi al terzo tocco, la palla deve essere tirata oltre la linea di metà campo.
- La palla può, ma non deve, rimbalzare una volta prima di essere toccata.
- Il servizio viene battuto da una distanza predefinita (ad es. 3 metri).
- Se la corda di suddivisione del campo è posta a una certa altezza (dall'altezza della testa dei giocatori in su), sono consentiti i tiri sopra la testa (smash).

## Più facile

- La palla può essere afferrata una volta.
- È possibile ricevere la palla con i due avambracci.
- È possibile colpire la palla con la mano aperta.
- È consentito far rimbalzare la palla anche al di fuori della propria metà campo.
- Le dimensioni del campo possono variare.

**Materiale:** palla, corda, demarcazioni del campo

# Suggerimenti metodologico–didattici

Prima di cominciare i monitori dovrebbero porsi le seguenti domande: con una classe o un gruppo di ragazzi numeroso ed eterogeneo in che modo posso garantire una gestione ottimale del tempo disponibile per apprendere e muoversi? E come posso verificare gli obiettivi dei singoli giocatori?

## Focus sul gioco – si gioca da subito

Tutti vogliono giocare senza dover prima eseguire esercizi specifici sulla tecnica! Le situazioni di gioco consentono ai giocatori di esercitare un pensiero tattico, di prendere decisioni e di risolvere i problemi insieme ai propri compagni di squadra. È importante entrare in contatto con la palla svariate volte, motivo per cui è opportuno inizialmente facilitare e adeguare la variante definitiva della mini pallapugno, per rendere fluido il gioco.

## Intensità

Si raggiunge un'elevata intensità di gioco delimitando diversi campi, componendo squadre di piccole dimensioni e riducendo al minimo le spiegazioni. Motivo per cui si inizia con poche regole e nel corso delle diverse fasi di gioco, si introducono varianti, aggiunte ed estensioni. Mostrare una forma di gioco con una squadra, le planimetrie della palestra e diversi esercizi ripetuti (ad esempio lo stesso gioco conclusivo) consente di risparmiare numerose spiegazioni.

L'intensità del gioco può essere incrementata sia fisicamente che cognitivamente. Possibili esercizi accessori:

- Ogni volta che si tocca la palla mettersi in plank sulle mani, toccare la parete
- A ogni rinvio/smash: ruotare la posizione dei membri della squadra, battere il cinque ecc.
- Chi riceve la palla per primo, deve ad es. toccare successivamente la parete; chi esegue il passaggio e manda la palla nella metà campo avversaria, deve compiere un'altra azione (concentrazione).

## Eterogeneità/formazione delle squadre

Giocare è divertente quando le squadre sono più o meno dello stesso livello. È quindi opportuno formare delle squadre equilibrate (avanzati contro avanzati, principianti contro principianti), in modo da stabilire regole diverse su campi diversi.

## Fair play/arbitri

Anche nella pallapugno ad alti livelli si sperimenta il fair play. I falli, come ad es. il doppio tocco della palla (sollevando la mano) vengono fischiati. Nella mini pallapugno non sono necessari gli arbitri. Se le squadre non riescono a mettersi d'accordo, si ripete lo scambio. Salutarsi e congratularsi con i vincitori al termine del gioco sono rituali nella pallapugno. Riconoscere la vittoria degli avversari, congratularsi o ringraziare per il gioco sono comportamenti importanti e i primi passi per superare un sentimento negativo.

## Valutazione

Durante le singole lezioni e il torneo conclusivo, è possibile utilizzare la seguente griglia. Oltre alla valutazione da parte di docenti, allenatori o compagni di gioco, è utile anche il confronto con la propria autovalutazione. È opportuno focalizzarsi su un solo criterio per fase di gioco (o lezione). Per visualizzare i progressi compiuti, è possibile valutare gli stessi criteri in momenti diversi (ad es. con colori diversi).

[Modello di griglia di valutazione](#) (pdf)

# Organizzazione del gioco

È auspicabile un gioco autonomo senza arbitro. Il docente si occupa di organizzare diversi piccoli campi, il materiale necessario e definisce la durata del gioco. Con la partecipazione dei giocatori, sono possibili adeguamenti in itinere.

## Campo da gioco

È possibile giocare sia in palestra che su un prato. Per i principianti è più appropriata la palestra o un campo di terra battuta che facilita il controllo della palla. In qualunque caso lo spazio va suddiviso in modo da consentire il gioco in piccole squadre. Dimensioni del campo: 4-6 metri su 10-15 metri.

Benché la pallapugno non necessiti di molto posto, in una piccola palestra può risultare difficile giocare con un'intera classe. Le immagini mostrano in che modo suddividere l'area in tanti piccoli campi da gioco e permettere a diverse squadre di giocare contemporaneamente. Le righe di demarcazione dei campi da pallavolo o da badminton sono appropriate anche per la mini pallapugno. Per iniziare la pratica di questo sport di rinvio, campi corti con sufficiente margine posteriore sono ideali (ad es. accorciare i campi da badminton). Risulta così più facile ricevere la palla, i ragazzi hanno più contatti con la stessa e ottengono maggiori soddisfazioni.

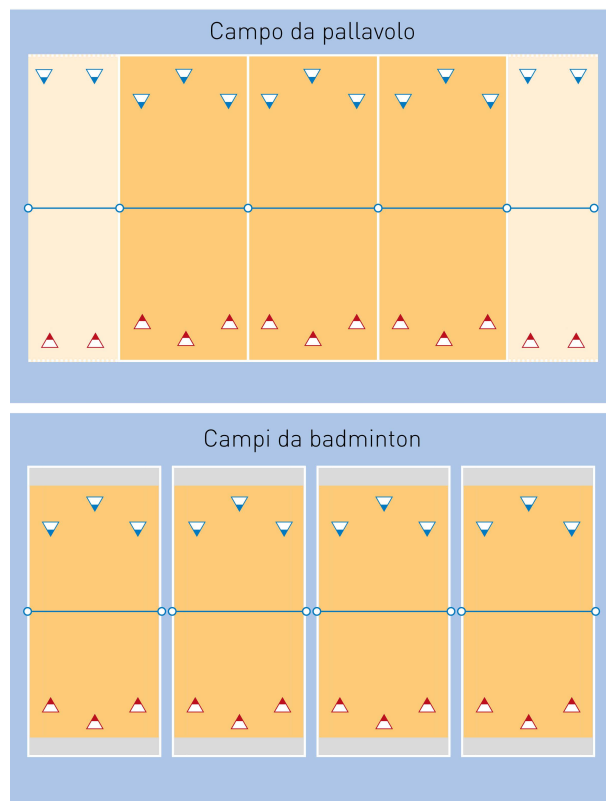
In caso di gruppi molto numerosi, è possibile far svolgere compiti di coordinazione (ad es. [L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni](#)) fuori dal campo o assegnare incarichi concreti di controllo (cfr. [Sviluppare lo spirito tattico](#) e [Valutazione](#))

## Materiale

- La palla: da palle lente a più veloci, la scelta deve essere commisurata alle abilità dei giocatori: palloni, palle gonfiabili, softball, palle da pallavolo, [palle per lo sport scolastico](#).
- Al posto della corda: nastri, panchine, cassoni, sbarre, ostacoli.
- Demarcazioni dei campi: coni, colori, gessi.

## Durata

Affinché il gioco rimanga divertente (da 6 a 10 minuti), dopo un po' di tempo si discute di un nuovo regolamento o si introducono nuove regole oppure s'introduce una variante. Il gioco si conclude solo se tutte le squadre hanno raggiunto il punteggio o se, in caso di parità, la squadra vincitrice è determinata.



# Introduzione libera

Prima dell'inizio vero e proprio del gioco, è opportuno proporre un'introduzione libera, in modo che i ragazzi già presenti possano cominciare a riscaldarsi. In questo lasso di tempo il docente si occupa delle mansioni organizzative e amministrative per poi dare inizio alla lezione in presenza di tutto il gruppo.

## Introduzione libera

Un'introduzione libera permette a tutti di muoversi e di entrare immediatamente in sintonia gli uni con gli altri. Si consiglia di creare un rituale da riprodurre per diverse settimane. È importante riscaldarsi con entrambe le braccia.

### L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni

Esercizi di coordinazione: una sfida per tutti.

Chi riesce a fare ogni esercizio dieci volte?

Poster [L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni](#) (pdf)

Io e la palla Per 10 volte riesco a...	Io, la palla e la parete Per 10 volte riesco a...	Io, tu e la palla Per 10 volte riusciamo a...
... palleggiare con il pugno destro.	... battere il servizio a destra contro la parete e prendere la palla facendola rimbalzare a terra.	... battere il servizio. Il partner afferra la palla senza farla rimbalzare a terra.
... palleggiare con il pugno sinistro.	... battere il servizio a sinistra contro la parete e prendere la palla facendola rimbalzare a terra.	... battere il servizio. Il partner riceve la palla a destra e la afferra.
... giocolare, facendo rimbalzare la palla a terra (sinistra e destra).	... battere il servizio a destra contro la parete e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.	... battere il servizio. Il partner riceve la palla a sinistra e la afferra.
... giocolare, senza far rimbalzare la palla a terra (sinistra e destra).	... battere il servizio a sinistra contro la parete e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.	... eseguire dei passaggi avanti e indietro facendo rimbalzare la palla a terra con un autopassaggio.
... palleggiare, sedermi e rialzarmi.	... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra.	... eseguire dei passaggi in aria.
... tenere la palla in equilibrio sull'avambraccio (sin/dx 10 sec. per parte).	... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra e a ogni contatto con la palla toccare il suolo.	... colpire la palla in avanti, alternandoci, facendola rimbalzare a terra.
... lanciare la palla in aria con l'avambraccio, battere una volta le mani e riprenderla.	... facendola prima rimbalzare a terra, lanciare la palla contro la parete, riceverla a destra e riafferrarla.	... passarci la palla avanti e indietro, facendola rimbalzare a terra.
... lanciare la palla in alto con l'avambraccio, fare una rotazione sul posto, e riprenderla.	... facendola prima rimbalzare a terra, lanciare la palla contro la parete, riceverla a sinistra e riafferrarla.	... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra.
... fare rimbalzare la palla a terra, fare un salto e prenderla nel punto più alto.	... battere il servizio contro la parete, ricevere la palla senza farla rimbalzare a terra e riafferrarla.	... passarci la palla senza farla rimbalzare a terra.
... battere il servizio, correre in avanti e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.	... palleggiare contro la parete senza fare rimbalzare la palla a terra.	... palleggiare contro la parete senza fare rimbalzare la palla a terra.

#### Varianti

- Altre palle: più la palla è piccola, più l'esercizio si complica.
- Con un occhio chiuso.
- Su un terreno sconnesso.
- Definire un bersaglio sulla parete o a terra (area, campo o cerchio).

**Materiale:** diverse palle

## Set di carte «L'arte della pallapugno»

In alternativa alle dieci ripetizioni, come introduzione alle lezioni di pallapugno si possono utilizzare delle carte. L'immagine illustra in modo semplice l'esercizio da svolgere. Se troppo facile o troppo difficile, su ogni carta sono elencate le diverse varianti.

Le carte possono essere utilizzate in vari modi:

- Per l'assegnazione di un esercizio casuale (scegliere 6 carte e assegnare i numeri).
- Definire una successione (da più facile a più difficile).
- Dare la possibilità di scegliere una carta.
- Due (o più) carte per una coreografia di ballo.
- In coppia: un ragazzo mostra una prodezza raffigurata su una delle carte in tavola e l'altro deve indovinare quale «carta» sta rappresentando
- In coppia: mostrare e imitare.
- In coppia: presentare gli esercizi ed eseguirli in sincronia.
- Per i bambini più piccoli le carte sono utili anche per illustrare gli esercizi da eseguire nelle diverse postazioni durante la parte principale della lezione.
- Se non ci sono campi a sufficienza, i bambini in attesa possono esercitarsi con le carte.
- Raccogliere alcune idee di bambini e ragazzi e farle disegnare sulle carte.

### Da scaricare

- [Set di carte livello facile](#) (pdf)
- [Set di carte livello medio](#) (pdf)
- [Set di carte livello difficile](#) (pdf)

mobilesport.ch

Praxishilfe 02/2021 Mini Pallapugno

Ballon jonglieren

**Niveau:** ● ● ● ●  
**Anzahl Personen:** 1  
**Material:** Ballon oder aufblasbarer Wasserball

Jongliere den Ballon oder aufblasbaren Wasserball direkt mit dem Unterarm in die Luft. Links und rechts.

**Variationen**

- Einseitig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abschaltungswiese links, rechts



Produziert für Sport Schweiz

mobilesport.ch

Praxishilfe 02/2021 Mini Pallapugno


Prellend absetzen

**Niveau:** ● ● ● ●  
**Anzahl Personen:** 1  
**Material:** Ballon

Sitze prellend ab und steh wieder auf. Links und rechts.

**Variationen**

- Einseitig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Mit der Faust prellen
- In die Hocke, In die Knie, ins Liegen



Produziert für Sport Schweiz

mobilesport.ch

Praxishilfe 02/2021 Mini Pallapugno

Direkt jonglieren

**Niveau:** ● ● ● ●  
**Anzahl Personen:** 1  
**Material:** Ballon

Jongliere den Ball direkt. Links und rechts.

**Variationen**

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abschaltungswiese links und rechts
- Rhythmusvorgabe z. B. 2-rechts, 3-links, etc.



Produziert für Sport Schweiz

## Introduzione guidata

Dopo l'introduzione libera, tutti i partecipanti si riuniscono per iniziare insieme, ad es. in cerchio o in fila. Dopo la prima parte informativa (obiettivi, tema, informazioni ecc.), occorre attivare il sistema cardiovascolare e preparare muscolatura e articolazioni con esercizi di forza e di mobilità.

## Sfide specifiche della pallapugno

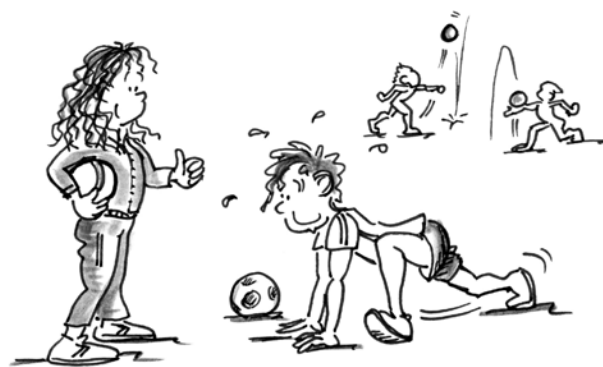
La palla viene integrata già durante il riscaldamento. Si esercita la stima della traiettoria e ci si prepara al gioco con elementi di forza e di mobilità.

Si sceglie una carta del set «L'arte della pallapugno». Chi riesce a svolgere l'esercizio dieci volte? Vi è poi un punto extra (big point) per il più veloce. Prima di passare alla carta successiva si svolge un esercizio di resistenza.

I vincitori eseguono cinque ripetizioni dell'esercizio di resistenza pre-stabilito (ad es. [passi da gigante](#), [burpee](#)). Gli altri completano il loro punteggio raggiunto in modo da arrivare a 15 punti con l'esercizio di forza pre-stabilito (ad es. chi è riuscito a chiudere l'esercizio della carta 7 volte, farà 8 ripetizioni dell'esercizio di forza). Quindi si passa alla carta successiva..

### Varianti

- Diverse palle.
- Suddividere la classe in due gruppi: i più esperti ricevono una carta diversa rispetto ai principianti.



## Il gioco dei cerchi

Senza servizio non si può giocare. In questo esercizio si allena in modo cooperativo il gesto di mettere la palla in gioco.

Da 3 a 4 ragazzi per gruppo. I giocatori A, B e C stanno in fila al centro del campo, ognuno con una palla e battono il servizio in successione. D si trova in un cerchio nell'altra metà campo e cerca di prendere la palla di A senza uscire dal cerchio. Dopo che D ha afferrato 5 palle, cede il posto a un altro giocatore. Quale squadra riesce ad afferrare per prima le 5 palle?

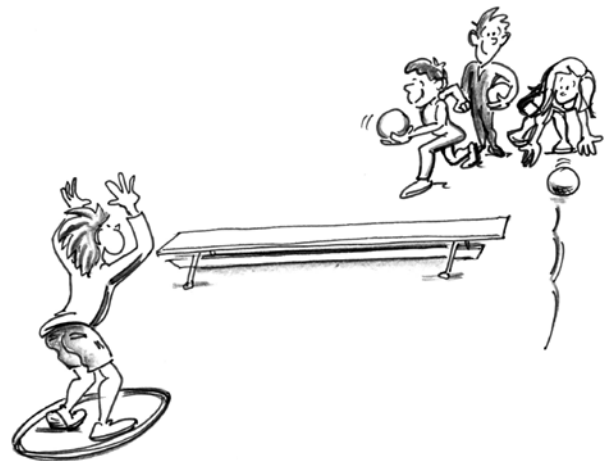
### Più facile

- Prima del servizio, far rimbalzare una volta la palla per terra.
- Ridurre la distanza.
- Estendere l'area bersaglio (anziché cerchi utilizzare un tappeto).

### Più difficile

- Palle alternate, palline più piccole ecc.
- Aumentare la distanza.

**Materiale:** diverse palle, corda o panchine, cerchi



## Pallapugno oltre la corda

Si esercita la stima della traiettoria della palla e la tattica di gioco per riuscire a segnare un punto in modo intelligente e posizionarsi in maniera ottimale.

Piccole squadre una di fronte all'altra. La corda è posta almeno all'altezza della testa dei giocatori (meglio se più alta). L'obiettivo è, con il solo servizio, di piazzare la palla nella metà campo avversaria senza che venga intercettata (punto).

I difensori cercheranno di afferrare la palla direttamente. Se la palla tocca la corda o atterra fuori dal campo avversario, la squadra avversaria guadagna un punto. Non è concesso eseguire un passaggio all'interno della propria squadra (divieto imposto per incrementare la velocità del gioco).

### Varianti

- Diverse palle.
- Variare l'altezza della corda.
- Esercizio accessorio: quando si tocca la palla (tutta la squadra batte le mani, ruotare su sé stessi, cambio di posizione...).

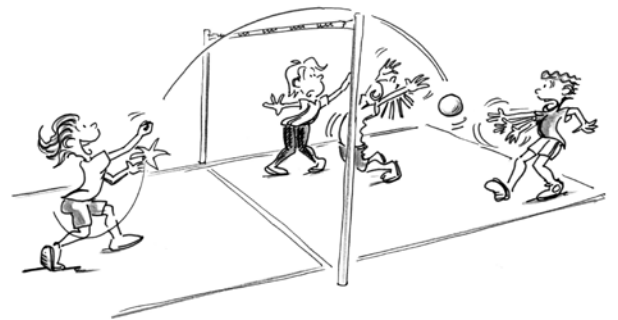
### Più facile

- Afferrare la palla dopo che è rimbalzata a terra (presa indiretta).
- Tutti insieme: quante volte riusciamo a creare un vero gioco di squadra?

### Più difficile

- Anziché afferrare direttamente la palla, riceverla e afferrarla in un secondo momento.
- Lanciare la palla con l'altra mano.
- Rinvio dall'alto.
- Battere il servizio con l'altro braccio.
- Utilizzare diverse palle contemporaneamente.

**Materiale:** palle, corda o rete, demarcazioni del campo



## Pallapugnosquash

Questo gioco migliora la tecnica di difesa e stimola la capacità di reazione e l'intelligenza di gioco (tattica).

Due giocatori giocano uno di fronte all'altro utilizzando la tecnica dello squash adeguata alla pallapugno contro una parete. La palla deve sempre rimbalzare dalla parete sull'area a terra predefinita.

### Varianti

- Definire un'area anche sulla parete.
- Variare l'area di rimbalzo davanti alla parete.
- Diverse palle.

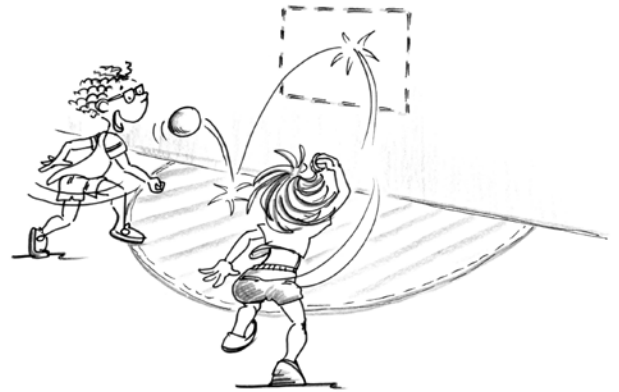
### Più facile

- Afferrare la palla e lanciairla.
- Palla più lenta.
- Tutti insieme: quante volte riusciamo a completare l'esercizio senza interruzioni?

### Più difficile

- Gioco diretto (senza rimbalzo a terra) – definire un'area sulla parete.
- Palla più piccola.
- Parete irregolare (ad es. spalliera, vetrata).
- In un angolo della palestra.

**Materiale:** diverse palle, gessi, coni o nastro adesivo per delimitare le aree a terra e sulla parete.



## Birilli

Colpendo la palla con un birillo (cono), i giocatori imparano a stimare la traiettoria della palla e a cambiare posizione dietro la stessa. Con destrezza tentano quindi di segnare un punto.

In due contro due (o tre contro tre), con una pallina (ad es. pallina di spugna, da tennis, da mini pallamano), separati da una panchina, tutti i giocatori tengono un birillo in mano. Il lancio della palla avviene con un movimento ascendente al di là della panchina.

L'obiettivo è che i bambini dall'altro lato possano ricevere la palla con il birillo, direttamente o indirettamente, al massimo dopo un rimbalzo a terra. Per ricevere la palla, il birillo deve essere tenuto con una mano. Una volta presa, la si rilancia nella metà campo avversaria.

### Varianti

- Anziché la panchina, utilizzare cassoni, barre o una corda.
- Cambiare il tipo di palle.
- Tenere il birillo con l'altra mano.
- Tenere un birillo con entrambe le mani.
- Lanciare: a sinistra e a destra.

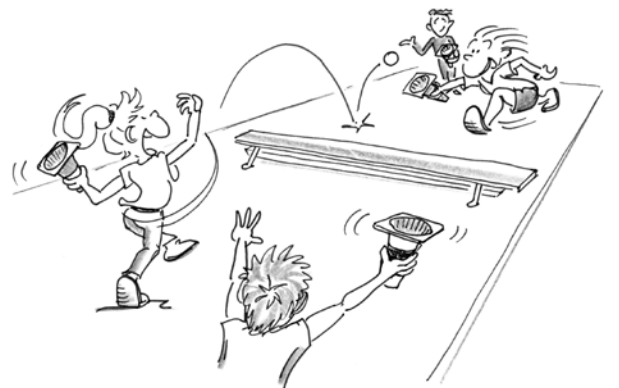
### Più facile

- Afferrare la palla dopo un rimbalzo a terra (presa indiretta).
- Tutti insieme: quante volte riusciamo a farlo tutti insieme?
- Tutti insieme contro altri campi: chi riesce a farlo in contemporanea più volte?

### Più difficile

- Esercizio accessorio dopo il lancio della palla (ad es. dieci saltelli su una gamba sola al di là della linea di fondo, toccare la linea laterale con il sedere).
- Solo un birillo per squadra da passare dopo aver preso la palla. Chi non ha il birillo, può prenderlo in consegna solo dopo aver toccato entrambe le linee laterali.

**Materiale:** palle, panchina o corda, birilli o coni, demarcazioni del campo.





# Si gioca!

I giocatori devono sperimentare molte situazioni di gioco in cui possono dimostrare le loro abilità, mostrare emozioni e vivere sulla propria pelle il fair play. In tutte le forme di mini pallapugno, è importante che i giocatori ottengano dei risultati (regole adattate alla capacità) prima di variare la forma, accrescere la difficoltà e giocare in modo agonistico.

## Forme di gioco

Le forme di gioco servono appositamente per migliorare la qualità del gioco. Con le seguenti forme è possibile insegnare aspetti specifici.

### Sfida a squadre

Si allena il gioco di squadra. Poiché si gioca tutti insieme, la prima palla (ricezione) viene rallentata.

Si divide l'area in diversi campi e su ognuno si affrontano due squadre. Su quale campo i giocatori riescono a destreggiarsi più a lungo senza interruzioni??

#### Varianti

- Correre in cerchio: solo un tocco per lato del campo (come a tennis)
- Min. due (o tre tocchi)
- Esercizio accessorio: ogni volta che si tocca la palla, toccare la parete, mettersi in plank ecc.

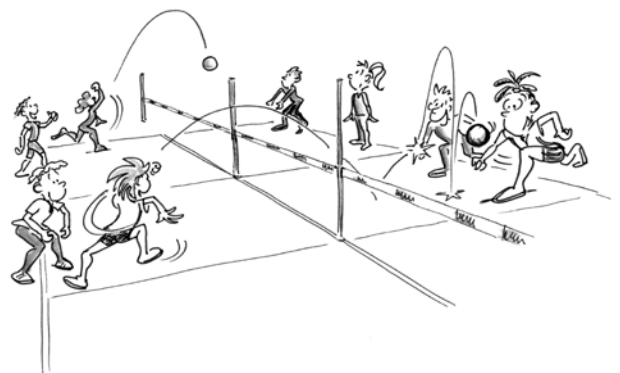
#### Più facile

- Battere il servizio e riprendere la palla
- Palla lenta
- Senza demarcazioni del campo

#### Più difficile

- Gioco diretto (senza rimbalzo a terra)
- Palla più piccola
- Due palle in gioco
- Campi più piccoli

**Materiale:** panchina o corda, diverse palle, demarcazione dei campi



### Rotazioni

In questo gioco i giocatori si orientano ogni volta e imparano le dinamiche di gioco.

Due gruppi di quattro giocatori. Dopo ogni scambio, cambio di postazione in senso antiorario.

#### Variante

- Rotazioni in senso orario

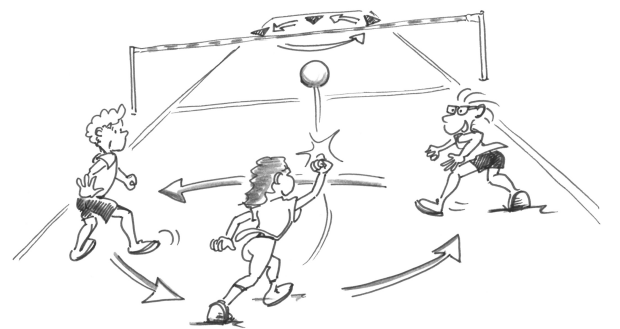
#### Più facile

- Si cambia solo dopo il primo punto
- Invertire solo due postazioni (ad es. i due attaccanti).

#### Più difficile

- Con condizioni tattiche (ad es. zona di attacco).

**Materiale:** palla, corda o panchina, demarcazioni



## Joker

Questo gioco molto dinamico permette di allenare la cooperazione e migliorare il senso tattico.

Cinque giocatori (A/E, C/D e E) si sparpagliano su due campi. E cambia ogni volta lato e dunque gioca sempre in attacco. La squadra cerca di conservare la palla in gioco il più a lungo possibile senza commettere errori.

### Varianti

- Il joker deve sempre prendere la prima palla.
- Autorizzare due contatti al suolo (al massimo) per scambio.
- Due campi uno contro l'altro: chi realizza il maggior numero di sequenze in quattro minuti?

### Più facile

- Sperimentare dapprima la forma di gioco con un solo pallone.
- Prendere e rigiocare la palla d'attacco con l'avambraccio.
- Solo la palla d'attacco deve entrare nel campo.
- Senza demarcazioni.

### Più difficile

- Tecnica della pallapugno: il passaggio deve essere diretto.
- Definire una zona bersaglio per l'attacco.

**Osservazione:** alternare i ruoli di A a E a intervalli regolari.

**Materiale:** palla leggera, corda o cassone, demarcazioni



## Il gioco del re

Questo esercizio permette di allenare la visione periferica, i tiri precisi di attacco e la copertura dell'attaccante principale.

Due squadre giocano una contro l'altra. Ognuna dispone di un re (che porta un nastro ad esempio). Il re deve sempre giocare la palla d'attacco. Chi riesce a giocare in modo tale da tenere la palla lontana dal re?

### Varianti

- Attribuire un altro compito al re: ad es. compiere il servizio, tutti devono battere il cinque con il re dopo ogni tiro.

### Più facile

- Il re è sempre nella stessa postazione (ad es. davanti a sinistra).

### Più difficile

- Il nastro del re viene passato a un compagno dopo ogni scambio di battute.

**Materiale:** palla, corda o cassone, nastro, demarcazioni



## King of the court

Un gioco molto apprezzato sia dai principianti, sia dagli avanzati.  
Contano unicamente i punti ottenuti su una metà campo.

Due squadre giocano una contro l'altra. La terza squadra è pronta a bordo campo con una palla. Una metà campo è riservata al re e l'altra ai sudditi. Si possono segnare punti solo nella parte riservata al re. Se una squadra segna un punto nel campo del re, ottiene un punto sovrano. Se invece questa squadra perde, deve ritirarsi a bordo campo. La squadra che vince si sposta dal campo dei sudditi a quello del re. La squadra in attesa deve sempre posizionarsi prima nel campo dei sudditi. Può spostarsi nel campo del re solo dopo una vittoria. Il servizio è sempre della squadra dei sudditi. Chi perde il punto recupera immediatamente la palla e aspetta di nuovo a bordo campo. Chi ottiene il maggior numero di punti sovrani alla fine del gioco?

### Varianti

- Chi ottiene per primo tre punti del re?
- Usare due palle diverse

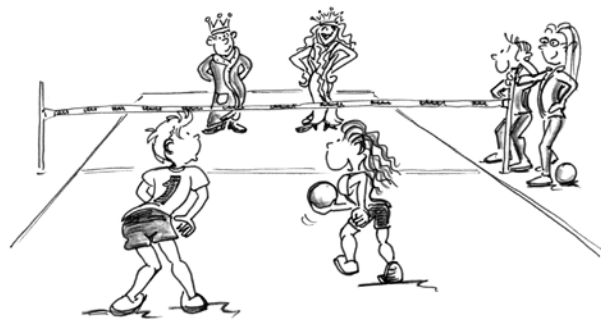
### Più facile

- Invece di fare il servizio effettuare un lancio
- La prima palla deve essere presa

### Più difficile

- Andicap: il tocco della palla deve essere diretto, cambiare posizione dopo ogni giocata.

**Materiale:** due palle, corda o cassone, demarcazioni



## Caos totale

Un gioco di pura azione! Stimola la visione periferica e il gioco collettivo.

In ogni metà campo ci sono dai due ai tre giocatori, che formano una squadra. Si gioca oltre una panchina o una corda. Dopo ogni servizio e rinvio il giocatore che ha appena lanciato la palla nell'altro campo si trasferisce nell'altra metà campo. Quale delle due squadre riesce a mantenere più a lungo il possesso palla?

### Variante

- Definire la tecnica (ad es. passaggio diretto, servizio con salto).

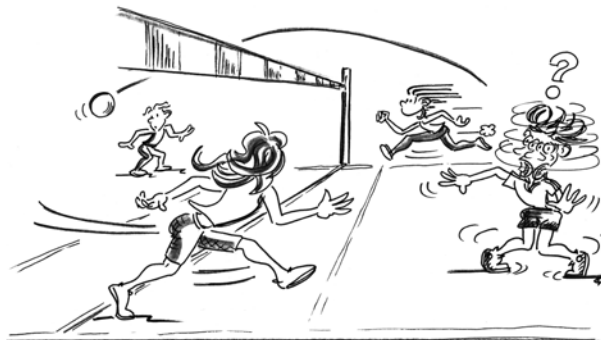
### Più facile

- Palla oltre la corda: non tirare, solo lanciare la palla.
- Palle volanti lente

### Più difficile

- Con una palla più piccola.
- Ogni giocatore cambia campo da gioco dopo il contatto con la palla.

**Materiale:** palla, panchina o corda, demarcazioni



## Fossato

Questo gioco rapido, che non necessita di reti, permette di allenare il comportamento difensivo, la gestione delle palle tese e rapide e anche il gioco di passaggi nelle zone definite.

Due squadre giocano una contro l'altra su un campo delimitato al centro da una zona vietata (fossato). Difesa, passaggi e attacchi vengono eseguiti dal proprio campo. È vietato mettere il piede nel fossato. Quando la palla cade nella zona centrale è fallo. Il servizio e l'attacco devono superare il fossato per raggiungere il campo avversario.

### Varianti

- Definire la tecnica di servizio: lancio, con l'avambraccio, sopra la testa.
- Definire la forma dei passaggi.

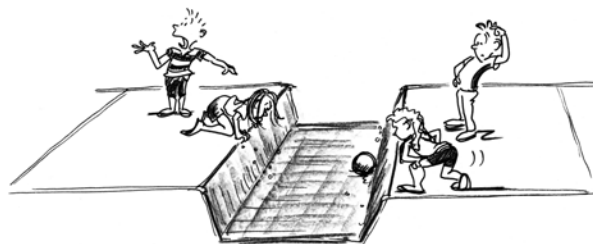
### Più facile

- La palla di attacco può essere fermata con le mani e poi riportata in gioco con l'avambraccio.
- Adeguare le dimensioni del campo da gioco.

### Più difficile

- Definire postazioni fisse (ad es. giocatore B esegue sempre il servizio).
- Definire la zona-bersaglio per gli attacchi.

**Materiale:** palla leggera, coni o altro materiale per delimitare le zone



## Goal!

Questo gioco è indicato per i giocatori più esperti. La precisione del passaggio viene esercitata con il tiro in porta. Con un passaggio tattico, l'avversario viene messo in difficoltà.

Due squadre si affrontano. Con i birilli posti su una panchina o dei nastri appesi alla rete si delimita un'area. La squadra che con il servizio o il rinvio segna un goal si aggiudica un punto extra. Se nessuno centra la porta, si continua a giocare senza interruzione.

### Varianti

- Goal = golden point (fine del gioco).
- Goal = il punteggio della squadra avversaria viene azzerato.

### Più facile

- Giocare con porte più grandi.
- Palle volanti lente.
- Variare le regole di presa della palla.

### Più difficile

- Giocare con una porta più piccola.

**Materiale:** palla, corda o panchina, demarcazioni per la porta e il campo



## Caccia al palloncino

Questa forma di gioco stimola la visione periferica e la comunicazione all'interno della squadra

Due squadre si affrontano, si contano i punti. Ogni squadra ha un palloncino. Il palloncino deve essere lanciato in aria quando viene battuto il servizio da entrambe le squadre. Durante il gioco i palloncini di entrambe le squadre devono sempre restare in aria. Se un palloncino tocca terra, si assegna un punto alla squadra avversaria e si batte nuovamente il servizio.

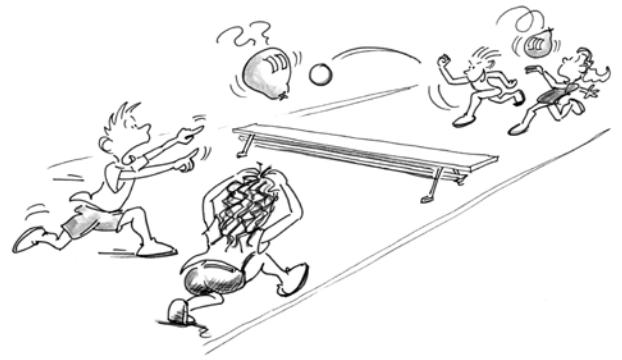
### Più facile

- Palle volanti lente.

### Più difficile

- Il palloncino non può essere toccato due volte di seguito dallo stesso giocatore.

**Materiale:** palla, palloncini, corda o panchina, demarcazione del campo



## Competizioni ludiche

Per provocare delle situazioni decisive per il gioco, occorre introdurre delle piccole partite.

### Andicap

Con un ritardo di due punti, la squadra in svantaggio può imporre un handicap a quella in vantaggio:

- Definire una cosiddetta area di attacco (con i coni delimitare l'area in cui la palla battuta con il servizio deve atterrare).
- Decidere chi effettua il servizio.
- Decidere chi riceve la prima palla.
- Giocare con la mano più debole

Se il vantaggio è di un solo punto, non si applica più l'handicap.

### Doppio indiano

Sulla linea di fondo, ogni squadra ha un deposito con altre tre palle (ad es. messe all'interno di una cassetta). Il giocatore che commette un errore, corre a prendere il più velocemente possibile la palla, la colloca nel deposito della sua metà campo e continua a giocare. La squadra avversaria (che ha vinto lo scambio) può prendere immediatamente una palla dal proprio deposito e metterla in gioco. Quale squadra rimane per prima senza palle nel deposito?

### Eredità

Due squadre si affrontano, una terza rimane a bordo campo. La squadra che realizza per prima cinque punti rimane in campo, l'altra cede il posto e i punti totalizzati alla nuova squadra entrante. La squadra rimasta in campo azzerà il suo punteggio. Nota: i componenti della squadra fuori campo possono osservare ognuno un giocatore in campo secondo un criterio a scelta ed esprimere un giudizio.



## Hat trick

Due squadre si affrontano. Chi riesce a vincere tre scambi consecutivi ottiene un big point. Quale squadra riesce a conquistare tre big point? Varianti: 2 punti in successione valgono un big point.

## Conto alla rovescia

Quale delle due squadre vince il primo set (ad esempio su 7 punti)? Per il secondo set si conta a ritroso. Il punteggio raggiunto nel primo set deve essere scalato. Chi vince il secondo set?

## Tentare la fortuna

Ogni squadra lancia due dadi. La somma ottenuta indica il numero di punti necessari per vincere. Il punteggio è comunicato solo al docente (non all'avversario). Quale delle due squadre ottiene per prima il suo punteggio?

### «It's Fistball Time»

Questo strumento fa parte del tema del mese 04/2021 «Mini pallapugno» pubblicato su [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch). Permette di organizzare un piccolo torneo in modo semplice e spontaneo. Nel primo turno, esegue gli accoppiamenti a caso e in seguito, si affrontano sempre due squadre più o meno dello stesso livello.

Sito web

### Altre forme di torneo

- [Torneo del campione](#) (pdf)
- [Cambia dividi](#) (pdf)
- [Torneo a cassette](#) (pdf)

# Conclusione della lezione/dell'allenamento

Al termine del gioco è spesso sufficiente una breve riflessione sulla lezione appena terminata e su quella a venire. Alcune volte il gruppo ha bisogno di un momento di defaticamento o di rilassamento commisurato all'età.

## Suggerimenti per la riflessione (solo una domanda per lezione/allenamento)

- Possibili domande di valutazione dopo il gioco. Valutate brevemente con la vostra squadra:
  - Che cosa funziona già bene?
  - Quali sono i vostri punti di forza?
  - Quali aspetti vanno allenati maggiormente per migliorare?
- Riflettere sulle emozioni. Discutete brevemente con la vostra squadra:
  - Come ti sei sentito durante il gioco?
  - Come ti senti quando vinci o quando perdi? Come ti comporti in queste situazioni?
  - Come affronti le delusioni?

## Suggerimenti per alleggerimento

- **Passaggio - Attacco - Punto:** ormare un cerchio. Una persona dice una parola e indica un compagno nel cerchio. Quest'ultimo e i suoi vicini di sinistra e destra devono mimare con i movimenti giusti la situazione di gioco:
- Passaggio: la persona al centro assume la posizione per effettuare il passaggio (giocare con l'avambraccio) e i vicini di sinistra e destra imitano il gesto di tenere la palla sull'avambraccio.
- Attacco: la persona al centro solleva il pugno in aria, il vicino di destra e il vicino di sinistra tendono un braccio come se fosse una corda.
- Punto: la persona al centro allunga le braccia a destra e a sinistra. I vicini di sinistra e di destra fanno batti il cinque con la mano destra, rispettivamente la sinistra. Chi sbaglia o reagisce troppo tardi si sposta al centro e diventa la persona da imitare.
- **Concentrazione:** i giocatori, compreso il monitore, si dispongono in cerchio. Il monitore ha diverse palle con sé (ad es. da pallapugno, pallone gonfiabile, pallina da tennis) e comincia a far passare in cerchio la prima palla. I partecipanti devono scambiarsi i posti nel cerchio e ognuno deve ricordare da chi ha ricevuto la palla e a chi l'ha passata. Il gioco ricomincia nella nuova formazione (la palla viene passata nella stessa sequenza o con l'avambraccio). Dopodiché il monitore mette in gioco sempre più palle diverse fra di loro e, come per la prima palla, definisce una sequenza fissa. Variante: cerchio in movimento.
- **«Boom» - palla che scoppia:** i ragazzi formano un cerchio, al centro si posiziona un compagno con occhi e orecchie bendati. I ragazzi in cerchio si passano una palla, quello al centro conta alla rovescia a partire da 10, dicendo solo il 10 ad alta voce e scegliendo a che velocità contare. Quando arriva a zero chiama «Boom». Il ragazzo che ha in mano la palla in quel momento cade a terra, si sdraia (o va a cambiarsi).

## Suggerimenti per il rilassamento

- **L'occholino:** il gruppo è in cerchio con lo sguardo rivolto verso il centro. Il monitore fa l'occholino a uno di loro (A) in modo discreto. Il bambino A conferma di aver recepito il messaggio facendo a sua volta l'occholino all'insegnante, poi cerca lo sguardo di un altro bambino (B) che a sua volta conferma lo sguardo con l'occholino. Non appena il bambino B ha confermato il segnale, il bambino A può sedersi. Il bambino B fa l'occholino al bambino C e dopo averlo fatto si siede anche lui. Si continua così fino a che il segnale giunge all'ultima persona in piedi, che lo rivolge al monitore. Il gioco termina non appena questi si siede.
- **Posizioni della pallapugno:** i bambini si muovono al ritmo di una musica tranquilla. Ogni volta che la musica viene interrotta assumono una posizione della pallapugno (consiglio: scattare una foto durante il gioco). Il monitore mostra una posizione e gli altri la imitano.
- **Sequenza di movimenti funzionali** come ad es. il [saluto al sole](#) [\(yoga\)](#)



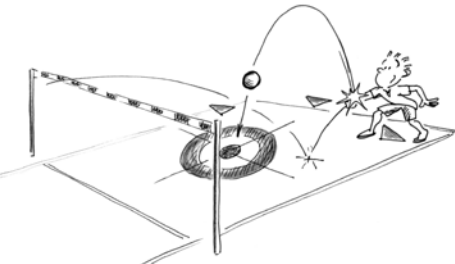
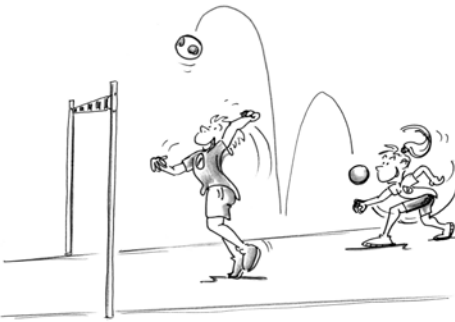
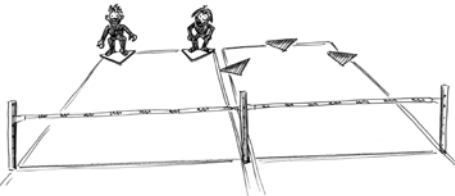


# Spirito tattico



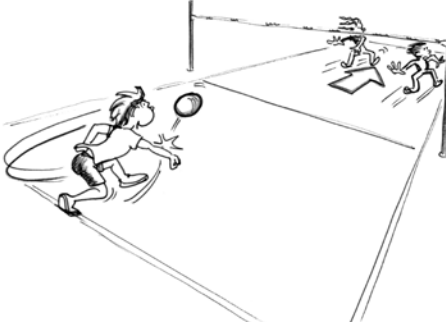
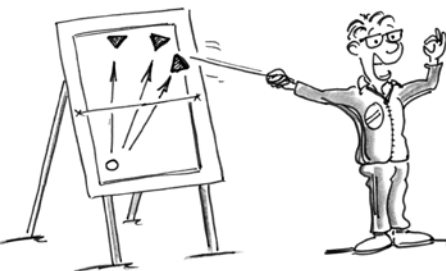
Fornire buoni input e porre le domande giuste sono idee che stimolano lo spirito tattico dei ragazzi. La qualità del gioco migliora e i giocatori individuano autonomamente gli aspetti da approfondire.

Per sviluppare lo spirito tattico, è importante interrogare i ragazzi durante le interruzioni del gioco, sui singoli campi o insieme a tutto il gruppo. Anziché una risposta verbale, conviene incoraggiare i giocatori ad assumere la posizione corretta (ad es. posizione di partenza per il servizio), indicare la zona, effettuare il movimento o collocarsi al posto giusto nel campo.

## Livello base

Domande	Risposte possibili	
In che modo sapete chi colpirà la palla?	Chi colpisce chiama la palla «mia».	
Che posizione assumete per ricevere il servizio/il rinvio dell'avversario?	Quella del giaguaro: braccia protese in avanti, ginocchia flesse.	
Dove lanciate la prima palla (ricezione)?	Al centro del campo.	
Quando usate il rinvio dall'alto? Quando colpite la palla dal basso per mandarla al di là della corda?	Dall'alto: quando la palla è più alta della corda (altrimenti la si colpisce dal basso). Dal basso: quando il passaggio avviene molto lontano dalla corda.	
Dove vi posizionare durante il servizio/il rinvio dell'avversario?	Sguardo e corpo rivolti verso il battitore in modo da coprire tutti gli spazi. Posizione al margine del campo.	

## Livello avanzati

Domande	Risposte possibili	
Dove lanciate la palla per mettere in difficoltà la squadra avversaria?	Negli spazi vuoti, tra due giocatori, al margine del campo, un tiro breve nel centro in direzione opposta alla traiettoria.	
Come vi posizionate in difesa, quando l'avversario riceve la palla del servizio davanti, vicinissimo alla corda?	Più vicini alla corda, tutti i giocatori avanzano.	
Come vi posizionate in difesa quando l'avversario riceve la palla del servizio in fondo al campo?	Tutti indietreggiano.	
Come vi posizionate quando la palla si trova a sinistra o a destra della corda?	Tutti si spostano in modo che la palla si trovi al centro della squadra.	

# La tecnica

Nella mini pallapugno distinguiamo la tecnica di base con l'avambraccio e il colpo sopra la testa. La tecnica è solo un mezzo nel gioco della pallapugno. L'approccio ludico e quindi il gioco stesso sono fondamentali.

Gli aspetti inerenti alla tecnica possono essere affrontati da docenti e allenatori sia durante il gioco che negli esercizi specifici. I giocatori rivestono in tal modo un ruolo attivo e cercano da soli approcci risolutivi.

## Colpire con l'avambraccio

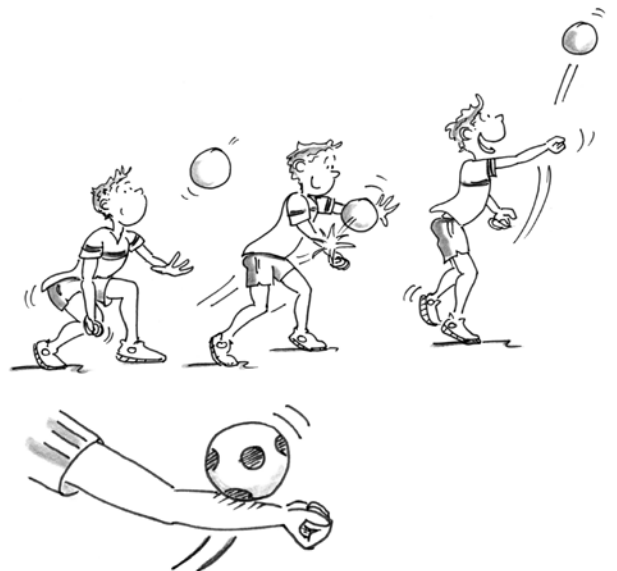
### Caratteristiche del movimento

- Movimento in avanti dal basso verso l'alto
- Corpo, palla e meta sulla stessa linea
- Avambraccio teso extraruotato

### Colpire la palla

- A una mano
- Avambraccio teso extraruotato
- Mano chiusa a pugno



**Osservazione:** prima del servizio la palla può toccare una volta terra



### Livello base

Domande	Risposte possibili
Cosa fate per lanciare la palla lontano in avanti?	Movimento in avanti di spinta verso la palla.
Qual è la posizione del braccio quando entra in contatto con la palla? Mostrate dove colpite la palla!	Braccio teso con il lato interno dell'avambraccio rivolto verso l'alto. Il pugno è lievemente chiuso (non stretto).
Come colpite una palla lenta?	Movimento dal basso verso l'alto.

## Livello avanzati

Domande	Risposte possibili	
Come ricevete una palla lontana?	Con un salto orizzontale è possibile ricevere anche le palle lontane.	
Che possibilità di difesa ci sono quando la palla vi viene lanciata tra i piedi?	La soluzione più semplice consiste nell'andare incontro alla palla e riceverla prima che tocchi terra. Qualora non fosse possibile, si effettua un drop (tiro diagonale dal basso).	

# Rinvio dall'alto

## Caratteristiche del movimento

- Colpire la palla con il corpo teso (posizione C minus)
- Un piede in avanti
- Salto per colpire: elevazione con una gamba
- Gamba di slancio sollevata
- Estensione del corpo per colpire la palla



## Colpire la palla

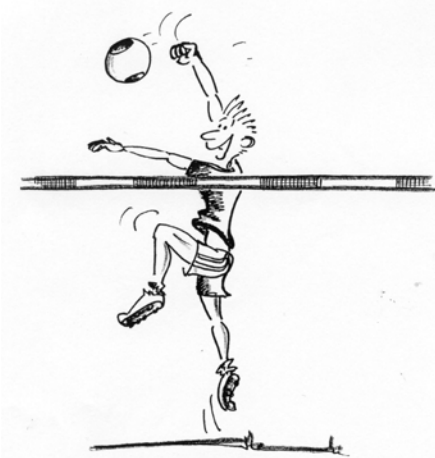

- Con il pugno



## Livello base

Domande	Risposte possibili	
Come potete battere il servizio in un punto preciso?	Volgere il corpo nella direzione desiderata.	
Come battete il servizio?	A una mano, con il braccio teso.	
Come colpite la palla con precisione e velocità?	Con il corpo teso.	

## Livello avanzati

Domande	Risposte possibili	
Come si colpisce una palla sopra la corda in modo che finisca nella metà campo avversaria?	L'attaccante si porta trasversalmente in prossimità della corda in modo da poter saltare in alto.	
Come fate a colpire la palla con il pugno?	Con il colpo base (a sinistra) o a martello (a destra)	

# Informazioni

Su questa pagina trovate ulteriori informazioni, rimandi e l'impressum relativi alla «Mini pallapugno».

## Bibliografia

- Auko Swiss Faustball (2019). Faustball – Für Gross und Klein, für Schule und Verein. Swiss Faustball.
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). Sportspiele spielen und verstehen – ein Lehrmittel für das 5. bis 9. Schuljahr. Horgen: bm-sportverlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2001). Faustball: Spielend lernen! Die Faustball-Spielsammlung. Menziken: Baumann Verlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2005). Faustball ins Auge gefasst: Lehren und Lernen. www.faustballverlag.ch

## Link

- [Swiss Faustball](#) (in tedesco)
- [Mini pallapugno a scuola](#) (in tedesco)
- [Campionato svizzero scolastico](#) (in tedesco)

Ringraziamo...

- Max Meili del comitato centrale di SwissFaustball per lo strumento It's Fistball Time!
- Faustballszene Schweiz per aver fornito le immagini per il [teaser mini pallapugno](#).

## Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu  
bpa  
upi

 **swiss** olympic  
spirit of sport

Per questo tema del mese



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0,  
2532 Macolin

**Autrici:** Sarah Wacker, capodisciplina G+S pallapugno, membro della commissione di formazione di Swiss Faustball ed esperta G+S Mini pallapugno; Arina Meister, membro della commissione di formazione di Swiss Faustball; Fabienne Eglauf, membro della commissione di formazione di Swiss Faustball, esperta G+S Mini pallapugno

**Consulenza:** Commissione di formazione di Swiss Faustball

**Redazione:** mobilesport.ch

**Traduzione:** Sabrina Caccia

**Foto di copertina:** Fabio Baranzini, Swiss Faustball

**Disegni:** Leo Kühne

**Teaser:** Céline Jäggi, Ufficio federale dello sport UFSP0

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSP0