

## 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.

