

**Zeitschrift:** Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Blitz-Ball o Palla-Lampo  
**Autor:** Rüegsegger, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001047>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Blitz - Ball o Palla - Lampo

Hans Rügsegger, Macolin

(Dalla materia del corso centrale per direttori e istruttori  
dei corsi cantonali di ripetizione 1966)

## 1. Introduzione

«Ancora un altro gioco!» diranno alcuni scettici. «Come se non ce ne fossero abbastanza!» Ma molti saranno curiosi di sapere quel che si nasconde dietro il neologismo. Noi pensiamo: «Meglio un gioco in più che uno in meno, soprattutto quando questo permette d'arricchire e di completare il nostro insegnamento». Aggiungiamo che non si tratta di un gioco solito, e soprattutto non di un gioco, come il calcio, la pallamano, ecc., che pongono in primo piano l'arte di dominare il pallone. Qui è il giocatore e non il pallone, a dominare il terreno; è lui che deve raggiungere il traguardo, mentre la palla non è che un accompagnamento. In questa differenza fondamentale risiede il diritto alla vita della palla-lampo. I suoi «inventori» sono il professor Lauri Pihkala, famoso pioniere dello sport finlandese, e James Hogg, maestro scozzese di sport. Quali ragioni li hanno spinti nella ricerca di un nuovo gioco?

1. Coscienti del fatto che, nella nostra epoca di tecnica e di motorizzazione, gli uomini preferiscono sempre di più la vita comoda, e specialmente quella del movimento «seduti», e che, in conseguenza, mancano di movimento sufficiente, i due citati sono innanzitutto dell'opinione che la corsa, come movimento di base, deve essere maggiormente praticata.
2. Il mezzo più adatto per migliorare la corsa, come fattore più importante della condizione, è in generale, il gioco. In particolare però una forma che obblighi tutti i giocatori ad un cambiamento costante del ritmo di movimento, garantendo quindi l'adozione costante di una buona tenuta naturale.
3. Per non far apparire la corsa come una costrizione e con lo scopo di creare piacere alla stessa, il gioco ricercato doveva poter disporre di un pallone come mezzo vivificatore e di incitamento. Il maneggio della palla doveva però essere ridotto alla sua espressione più semplice, onde poter interessare tutti, anche i meno dotati.
4. La forma ricercata doveva essere praticabile ovunque, e questo mediante regole semplici e senza esigenze materiali e finanziarie elevate.

James Hogg, ex-giocatore professionista di rugby, costò che una specie di rugby semplificato avrebbe permesso di realizzare le idee del professor Pihkala. Sostituì i duri colpi, che accompagnano la conquista della palla nel rugby, con una «battuta» di mano. Con questo ottenne che la corsa divenisse l'elemento principale del nuovo gioco. Così nacque la palla-lampo. Ma perché i suoi inventori l'hanno chiamata così? Perché essa è caratterizzata da rapidissimi scatti e cambiamenti di direzione e dalla necessità di rendersi conto il più in fretta possibile delle nuove situazioni che si vanno man mano creando.

## L'importanza della palla - lampo

Grandissimo amico di Macolin, il professor Pihkala comunicò alla SFGS la concezione del nuovo gioco, aggiungendovi qualche regola fondamentale e pregando la nostra scuola di metterlo alla prova. Come responsabile per l'insegnamento dei giochi, il sottoscritto ha provveduto a prove di diverso genere, e poi partecipato ad un corso

internazionale ad Helsinki, nel giugno 1965. In tale occasione egli ha potuto raccogliere nuove esperienze nonché collaborare attivamente all'elaborazione delle regole definitive. Il risultato finale può essere riassunto nei punti seguenti:

1. La palla-lampo è un gioco di corsa, adatto a sviluppare la velocità, la reazione, la resistenza, la mobilità e la agilità.
2. La palla-lampo è un gioco semplice, le cui semplici regole sono facilmente comprensibili a tutti. All'infuori della ricezione e del passaggio, non richiede alcuna conoscenza tecnica particolare.
3. La palla-lampo può essere giocata su ogni terreno più o meno piano; non abbisogna quindi di uno speciale terreno da gioco.
4. La palla-lampo, per quanto concerne il materiale, non richiede altro che un pallone da rugby in plastica, che ci si può procurare per pochi soldi.
5. La palla-lampo è, nella pratica, per così dire senza rischi; il pericolo di incidenti è ridotto al minimo.

Chi scrive è convinto che questa forma di gioco può fornire nuovi validi impulsi alla nostra ginnastica scolastica, alla istruzione preparatoria e a molte discipline sportive, soprattutto come gioco complementare atto a sviluppare la condizione fisica.

## 2. L'idea di gioco

Due squadre sono opposte una all'altra sul terreno da gioco; si tratta per ognuna di esse di depositare il pallone, trasportandolo, nella zona di meta dell'avversario; questo grazie alla velocità della corsa e alle finte. Chi porta il pallone può essere costretto, dal partito avverso, mediante una «battuta» sul dorso, a passare in dietro il pallone a un camerata, il quale cerca poi a sua volta di raggiungere la zona di meta. Vince la squadra che, grazie ad un buon gioco collettivo, ha ottenuto, alla fine della partita, il maggior numero di punti.

## Spiegazioni:

L'idea del gioco esprime chiaramente che il pallone può essere passato soltanto in dietro. Ogni movimento in avanti del pallone con partenza dal corpo, sia a terra che in aria, è proibito. Questa prescrizione esige da parte nostra un radicale cambiamento di concezione, in quanto, sia nella pallamano che nel calcio, ecc., siamo abituati, nella maggior parte dei casi, a proiettare il pallone in avanti nel terreno avverso, a smarcarci poi in avanti, ossia a correre per metterci in posizione davanti al possessore del pallone. Nella palla-lampo soltanto il possessore del pallone, e soltanto lui, costituisce sempre la punta d'attacco. I suoi compagni di squadra lo devono sostenere mediante una formazione scaglionata in dietro (formazione a cuneo). Anche se l'adattamento di cui sopra non è cosa facile, si tratta però soltanto di una questione d'abitudine.

Anche il comportamento corretto di ogni possessore del pallone abbisogna d'adattamento. Chi è in possesso del pallone è la figura chiave di ogni azione di gioco. Immediatamente dopo aver ricevuto il pallone, egli deve scattare in avanti come una saetta. Mentre nel calcio e nella

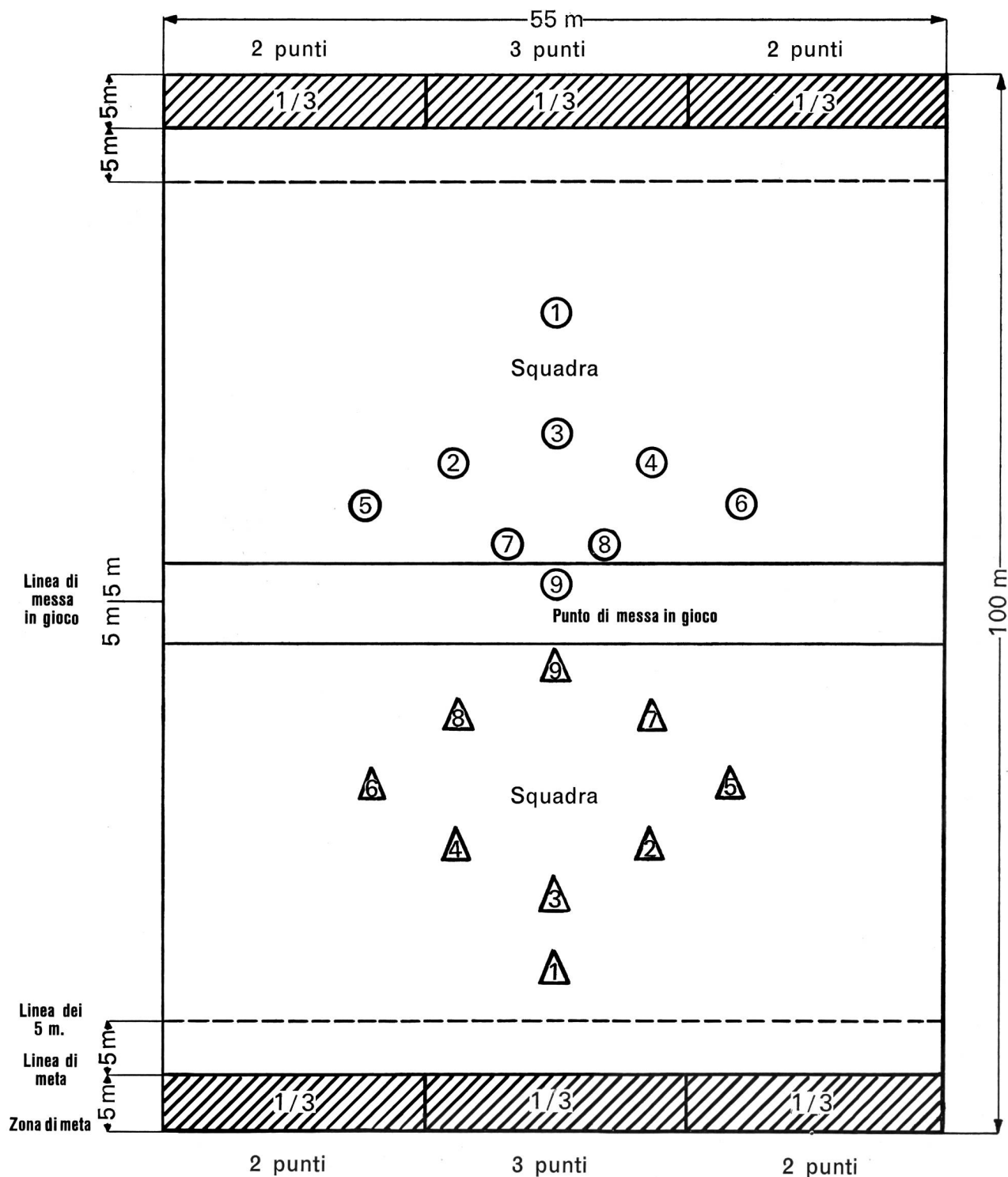
pallamaro la trasmissione diretta della palla è una legge suprema, nella palla-lampo è esattamente il contrario: bisogna sforzarsi di conservare il pallone. Trasmettere immediatamente lo stesso sarebbe cosa illogica, perchè, dal momento che i passaggi devono obbligatoriamente essere effettuati in dietro, ne risulterebbe una perdita di terreno. Invece di svolgersi in avanti, il gioco avrebbe uno sviluppo in dietro, con conseguente avvicinamento costante alla propria zona di meta. Conseguenza: soltanto il possessore del pallone può raggiungere la linea di meta avversa, cercando di scartare ogni avversario che si dovesse porre sulla sua strada. Soltanto quando è impedito nella corsa o quando è stato toccato con una «battuta» è per lui il momento di passare il pallone in dietro ad uno dei compagni di gioco scaglionati.

L'intercezione del possessore del pallone con una «battuta» è un'idea eccellente. In questo modo la lotta per la palla, con i giocatori «a matassa» attorno alla stessa, viene eliminata, mentre il ritmo e la fluidità del gioco aumentano. Inoltre, il fatto che il possessore del pallone, dopo esser stato «battuto», ha ancora la possibilità di effettuare un passaggio contribuisce ad evitare l'inconveniente di un'interruzione del gioco da parte dell'arbitro.

### 3. Estratto dal regolamento

#### 1a. regola - Il numero dei giocatori

Una squadra si compone di 9, 6 o 3 giocatori, rispettivamente di 3, 2 o 1 giocatore di riserva.



## 2a. regola - Il terreno da gioco

### — Dimensioni:

Ogni superficie sufficientemente piana può servire come terreno da gioco. Deve trattarsi di un rettangolo delle seguenti dimensioni:

per una squadra di 9 giocatori: lunghezza 100 m.  
larghezza 55 m.

per una squadra di 6 giocatori: lunghezza 70 m.  
larghezza 48 m.

per una squadra di 3 giocatori: lunghezza 50 m.  
larghezza 34 m.

### — Delimitazione del terreno e formazione di base delle squadre (vedi schema: Fig. 1).

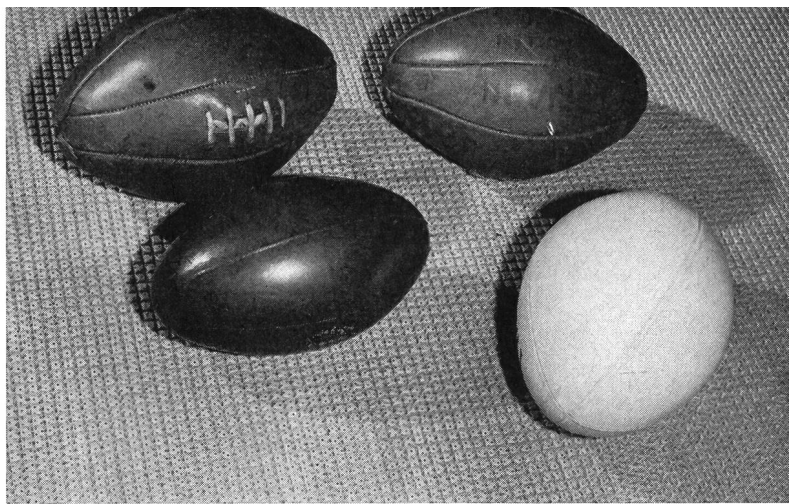


Fig. 2

## 3a. regola - Il pallone

Si impiega una palla ovale di cuoio o di plastica (pallone da rugby), del peso di 300-350 gr., del perimetro longitudinale di circa cm. 73 e del perimetro trasversale di circa cm. 52 (Fig. 2).

## 7a. regola - La messa in gioco

Dopo che i due capitani hanno tirato a sorte, sul terreno, l'attribuzione dei campi e la messa in gioco, l'arbitro piazza il pallone al centro del terreno (punto di messa in gioco) ed ordina: «Ai vostri posti!». Il centravanti della squadra che dispone del colpo d'inizio si piazza vicino al pallone. Tutti gli altri giocatori si tengono pronti nel loro campo, dietro la linea rispettiva di messa in gioco, in modo che tra una squadra e l'altra viene a trovarsi una zona libera di 10 m. (vedi Fig. 1). Al comando «Pronti!» tutti i giocatori si mettono in posizione di partenza, con almeno una mano a terra. Poi, l'arbitro fischia l'inizio. La messa in gioco è eseguita correttamente quando, in posizione flessa, a gambe divaricate, il centravanti trasmette in dietro il pallone, lanciandolo tra le sue gambe (Fig. 3). Nel momento in cui il pallone ha abbandonato le mani del centravanti è in gioco, e i giocatori possono allora mettersi in moto. Il pallone può essere portato in avanti da ogni giocatore, ma passato soltanto in dietro! Il minimo volare o rotolare in avanti del pallone (anche per errore di ricezione) vien punito con un colpo franco attribuito all'avversario.



Fig. 3

## 8a. regola - I punti

Una squadra marca dei punti ogni volta che uno dei suoi giocatori riesce a deporre il pallone, senza essere stato «battuto», con una o con due mani, dietro la linea di meta di una delle tre zone di meta (vedi Fig. 4); tre punti se nella zona centrale e due punti se in una delle due zone laterali (vedi Fig. 1). Dopo ogni marcatura la palla vien rimessa in gioco al centro del terreno, secondo la regola 7.



Fig. 4

## 9a. regola - Il colpo franco

Ogni infrazione di una regola vien punita con un colpo franco contro la squadra colpevole. Questo vien eseguito dal punto in cui l'errore è stato commesso. La squadra colpevole deve essere ad una distanza di almeno 5 m. dal pallone e dall'avversario. (Fig. 5).

Quando l'infrazione è stata commessa nello spazio oltre la linea dei 5 m. o all'interno della zona di meta stessa, il colpo franco deve in ogni modo essere tirato dalla linea dei 5 m. Se un tale colpo vien attribuito all'attaccante, i difensori si devono piazzare dietro la linea di meta.



Fig. 5 ▼



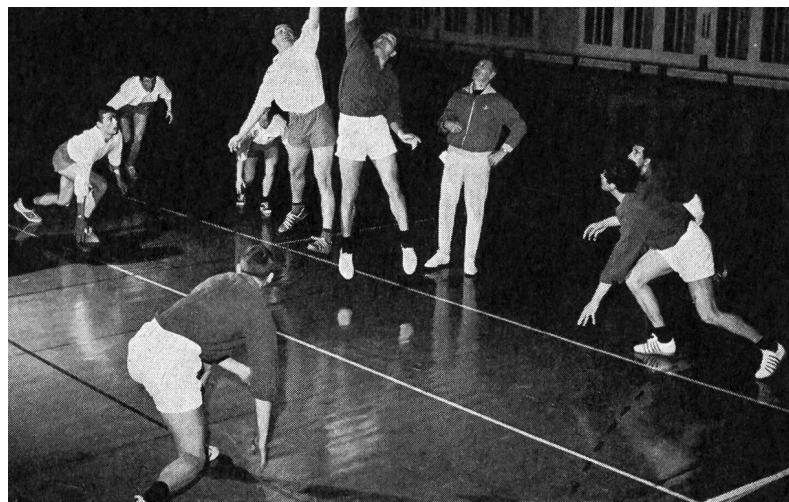


Fig. 6

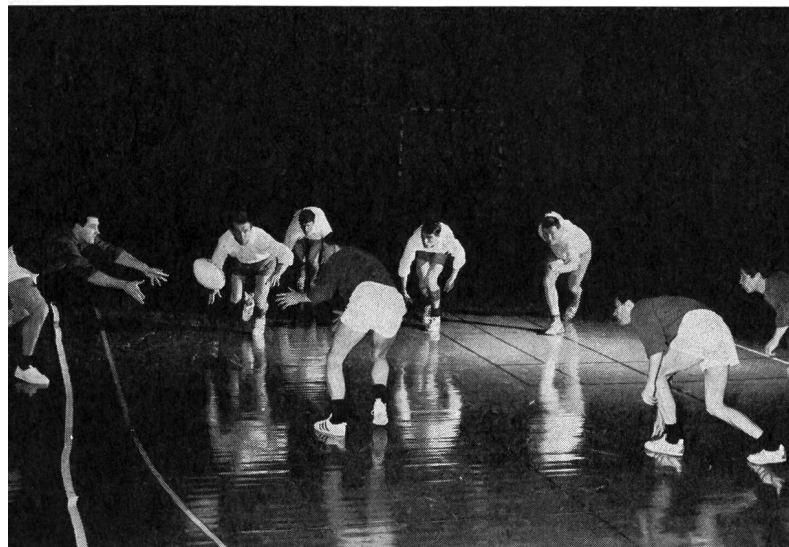
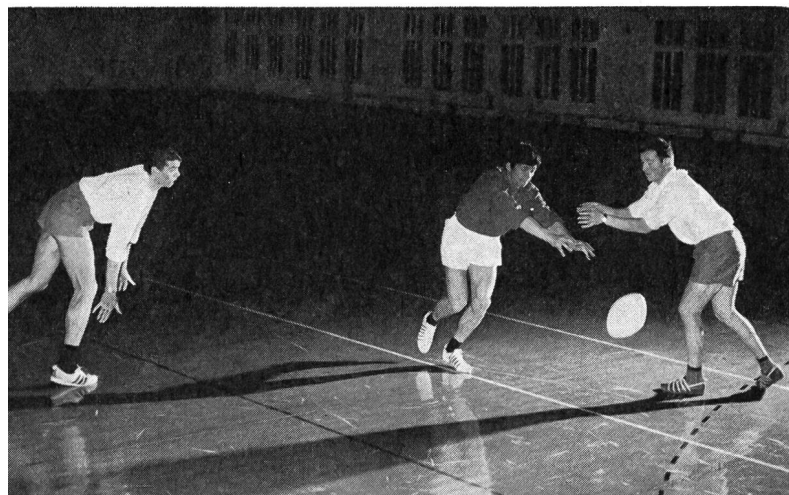


Fig. 7



Fig. 9 ▼

Fig. 8



#### 10a. regola - La palla d'arbitro

Nel caso in cui dovesse sorgere, nella lotta per il pallone, una situazione confusa, l'arbitro può interrompere il gioco e dare una palla d'arbitro. Due giocatori — uno per squadra — si piazzano fianco a fianco, mentre tutti gli altri si trovano ad una distanza di 3 m. L'arbitro lancia in alto il pallone, che i due giocatori cercano di battere in direzione dei rispettivi compagni di squadra. Se ambedue mancano il pallone, vien concessa una seconda palla d'arbitro. Battuto, il pallone è in gioco. (Fig. 6).

#### 11a. regola - La rimessa in gioco laterale

Se il pallone o il suo possessore superano la linea laterale, ne risulta una rimessa in gioco dell'avversario nel punto dove la linea è stata superata. L'esecuzione è come quella del colpo franco (9a. regola), ossia in dietro (Fig. 7).

#### 12a. regola - La «battuta»

Gli avversari possono attaccare il possessore del pallone soltanto mediante la «battuta». Questa è un colpo effettuato con il palmo della mano sulla schiena del possessore del pallone, tra la nuca e la vita (Fig. 8). Il giocatore così battuto deve sbarazzarsi del pallone nei 2 secondi seguenti e al più tardi durante il terzo passo dopo la «battuta».

Quando il possessore del pallone vien battuto oltre la linea dei 5 m. prima d'essere giunto a deporre il pallone nella zona di meta, la squadra in difesa ottiene un colpo franco eseguito sulla linea dei 5 m. In questo caso, essa è inoltre autorizzata a passare il pallone all'interno della zona di meta.

Importante: L'attaccante colpito dalla «battuta» non deve essere impedito di passare il pallone ai suoi compagni di squadra. Per contro, il pallone passato può venir intercettato. La «battuta» non è valevole quando il possessore del pallone vien spinto, trattenuto o afferrato e ancora meno quando egli vien colpito, con inutile violenza, con il dorso della mano o con il pugno (Fig. 10). Chi si rende colpevole di tale infrazione vien punito secondo la regola 14.

#### 13a. regola - Il rimbalzo

Esiste rimbalzo del pallone quando questo rimbalza in avanti partendo da una parte qualsiasi del corpo, come avviene per esempio nel caso di ricezione sbagliata. Ogni passaggio in avanti essendo proibito, il rimbalzo vien sanzionato con un colpo franco contro il giocatore colpevole (Fig. 9).

#### 14a. regola - Gioco proibito o antisportivo


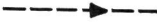




L'attacco violento contro uno qualsiasi dei giocatori e soprattutto contro il possessore del pallone o contro chi cerca di effettuare una «battuta» è assolutamente proibito. Pure proibito è il battere sul pallone in possesso dell'avversario.

#### 15a. regola - I giocatori di riserva

Durante il gioco, le squadre sono autorizzate a cambiare i giocatori. Per questo occorre richiedere il permesso dell'arbitro. Il rimpiazzo si effettua mentre il pallone è fuori gioco.

#### 4. Introduzione metodica

##### Legenda:

Percorso col pallone:	
Percorso senza pallone:	
Passaggio:	
Possessore del pallone:	
Compagno di squadra:	
Avversario:	

##### 4.1. Tecnica

Annotazione preliminare: come già detto più sopra, in confronto agli altri giochi, la palla-lampo esige poche qualità concernenti la tecnica sul pallone. Convienne ad ogni modo, allo scopo di garantire al gioco di squadra una certa fluidità, di esercitare i tre elementi tecnici seguenti:

- passaggio (lancio)
- ricezione
- corsa col pallone.

4.1.1: Come deve essere tenuto il pallone? La figura 11 lo mostra in giusta maniera. I palmi delle mani tengono la metà posteriore del pallone dal basso verso l'alto, mentre la superficie superiore resta libera.

Esercizio: passarsi in cerchio il pallone di mano in mano (Fig. 12).

4.1.2. La corsa col pallone (Fig. 13).

La citata fotografia mostra la giusta maniera di correre col pallone: il corpo naturalmente diritto, lo sguardo sul terreno da gioco, mentre il pallone vien tenuto con ambedue le mani liberamente davanti al corpo all'altezza delle anche.

4.1.3. Il passaggio

Osservazione: il passaggio deve essere sempre eseguito a due mani, perchè soltanto così si può garantirne la precisione (si tratta di una palla ovale!).

Il pallone deve inoltre sempre venir passato in aria, in quanto, in seguito alla sua forma, al suolo rimbalza in tutte le direzioni ed è quindi difficile da afferrare.

4.1.4. Esercizio di passaggio in cerchio (Fig. 14).

4.1.5. Passaggio e ricezione in triangolo alla stazione (Fig. 15).

4.1.6. Il passaggio a due in piena corsa (Fig. 16 e 18).

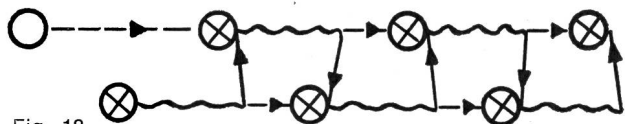


Fig. 18

Attenzione: la corsa con il pallone è sempre uno sprint. Nel passaggio a destra la gamba sinistra è gamba d'appoggio (in avanti), nel passaggio a sinistra la gamba destra.

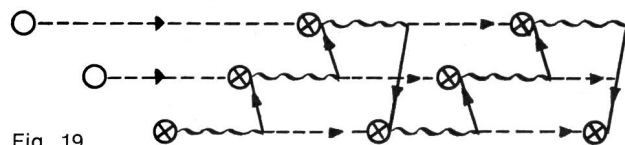


Fig. 19

4.1.7. Il passaggio a tre (Fig. 19).

4.1.8. Esercizio di ricezione e di trasmissione a «multinello» («tourbillon») (Fig. 17).

Passaggi continui tra giocatori in continuo spostamento.

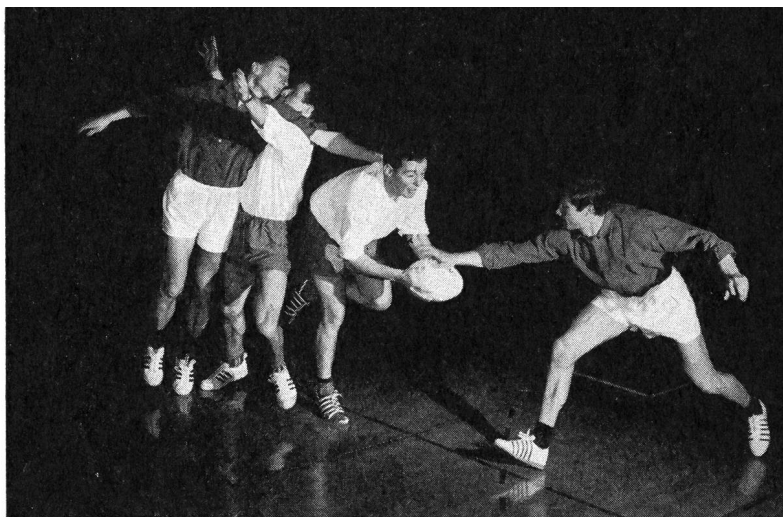


Fig. 10

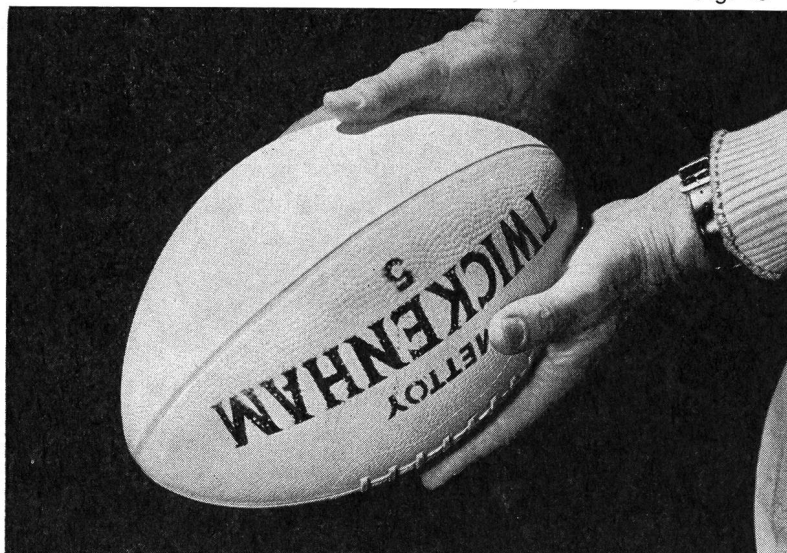


Fig. 11

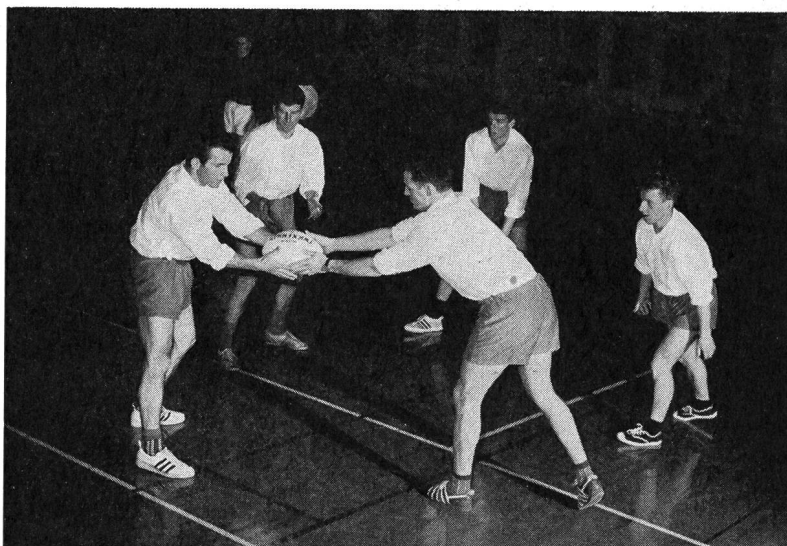


Fig. 13 ▼

Fig. 12



Fig. 17



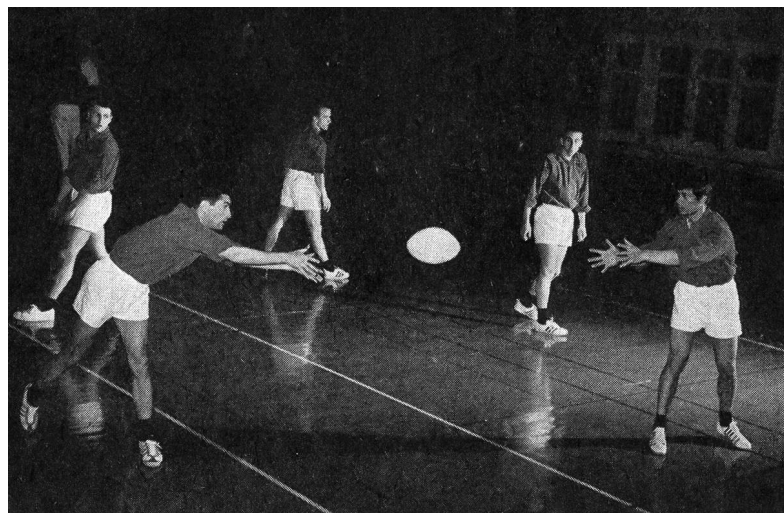


Fig. 14

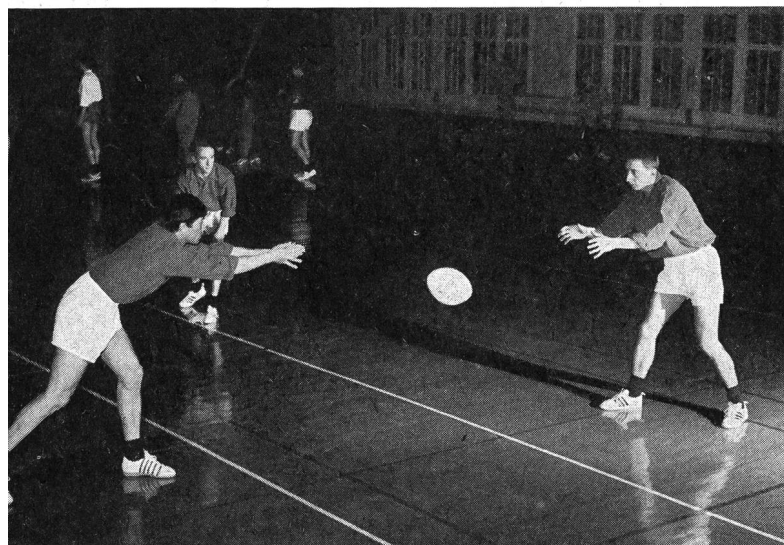


Fig. 15

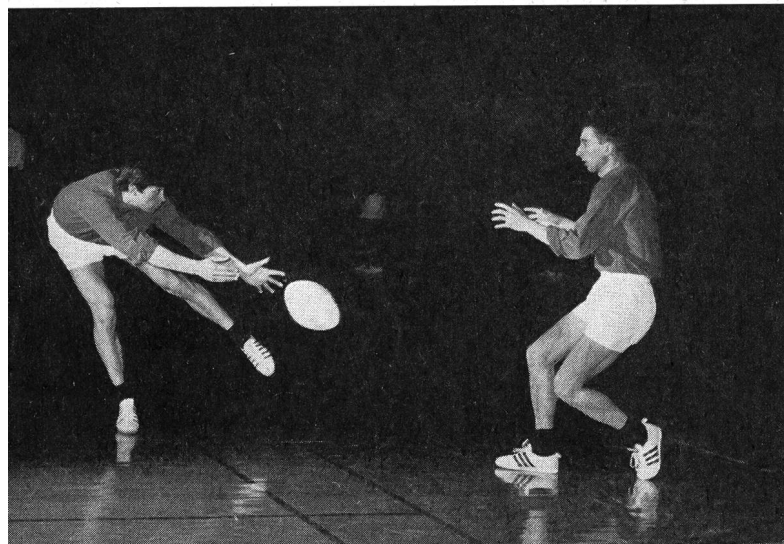


Fig. 17 ▼

Fig. 16



## 4. 2. Tattica

Principi tattici:

- In occasione della disposizione della squadra sul terreno si faccia attenzione a che il giocatore più rapido occupi la posizione più arretrata, e questo allo scopo di annullare eventuali penetrazioni individuali degli avversari. Per contro, verranno piazzati in avanti gli elementi dalla tecnica migliore, e questo perché scansino convenientemente gli avversari mediante combinazioni adatte.
- Quando la squadra A possiede il pallone tutta la squadra B gioca in difesa.
- Quando una squadra è in possesso del pallone, essa gioca tutta all'attacco.
- Affinchè il possessore del pallone possa guadagnare il meno possibile del terreno, occorre attaccarlo al più presto («battuta»). E' l'avversario più vicino che se ne incarica.
- La squadra all'attacco deve cercare in continuazione di ottenere la superiorità numerica sull'avversario. A ciò può arrivare in primo luogo il possessore del pallone, se riesce a fintare e a scansare uno o più avversari grazie alle sue velocità e agilità. I giocatori riescono nell'intento di sorprendere e porre in scacco l'avversario grazie anche ad un continuo cambiamento di posto.

### 4. 2. 1. Cambiamento di posto tra due giocatori

Fig. 20

Variante 1

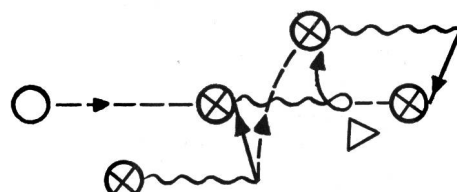


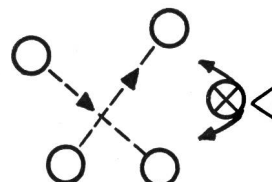
Fig. 21

Variante 2



Fig. 22

Variante 3



### 4. 2. 2. Cambiamento di posto tra tre giocatori



Fig. 23

### 4. 2. 3. Superamento dell'avversario con finte e «uncini»

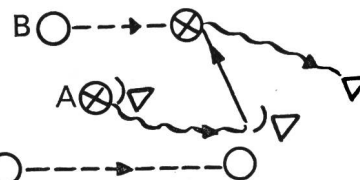


Fig. 24

### 4. 2. 4. Attacco e copertura

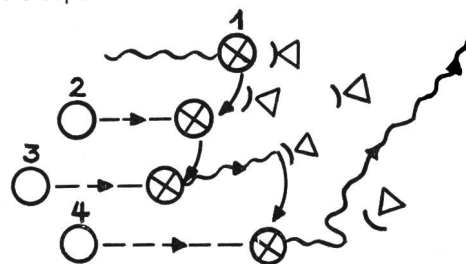


Fig. 25



Foto: Hugo Lörtscher, SFGS

La Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin cerca una

## **Segretaria**

capace di lavorare in maniera indipendente, per la liquidazione di compiti specifici. Lingua materna italiana e conoscenza perfetta del tedesco o lingua materna tedesca e conoscenza perfetta dell'italiano, diploma di scuola commerciale o certificato di fine tirocinio, stenografia e dattilografia sono indispensabili. Trattamento: secondo accordi. Entrata: immediata o secondo accordi.

Le interessate che adempiono le condizioni di cui sopra e che vorrebbero lavorare in un ambiente cordiale e sportivo, si annuncino al più presto, unendo all'offerta un breve curriculum-vitae, certificati scolastici, dichiarazioni di datori di lavoro, una fotografia, presso la

Direzione SFGS  
2532 Macolin