

## Tema del mese 08/2018: Kin-Ball

Il Kin-Ball è prima di tutto una questione di rispetto tra i giocatori, di spirito di squadra e d'implicazione permanente di tutti. Se a ciò si aggiungono dei gesti tecnici semplici e qualche aspetto tattico elementare, il risultato è uno sport collettivo che permette a tutti i partecipanti di lasciare il segno.



È ormai da 30 anni che il Kin-Ball ha fatto la sua apparizione nelle palestre grazie al suo inventore, Mario Demers, originario della provincia canadese del Québec. E da oltre dieci questo sport è praticato regolarmente in Svizzera nelle scuole e nelle società sportive. I valori che veicola, ad esempio la solidarietà (tutti i giocatori devono partecipare alle fasi offensive) e l'aiuto reciproco (un giocatore da solo non riesce a controllare il pallone), danno la possibilità agli allievi più timorosi e/o a quelli meno abili negli sport collettivi classici di mostrare le loro capacità durante un'attività fisica. Grazie a una tecnica semplice, nel Kin-Ball il piacere è immediato!

### Uno sport conviviale ma anche di competizione

Oltre ai tornei popolari che permettono a tutti di scoprire il Kin-Ball e di praticarlo tra amici, esiste anche un campionato lanciato nel 2011, che offre la possibilità ai giocatori di soddisfare il loro desiderio di competizione. Dalla prossima stagione, saranno del resto rappresentate tutte le categorie: donne, uomini e juniori.

Nell'insetto pratico dedicato a questa disciplina pubblicato nel 2010 dall'Ufficio federale dello sport era stato posto l'accento sulle tecniche di base, nonché su piccoli e grandi giochi rivisti in «salsa» Kin-Ball. Erano state evocate anche alcune strategie, per permettere ai giocatori più assidui di avvicinarsi alle forme più competitive di questo sport. In questo tema del mese viene approfondito proprio l'aspetto tattico, per consentire agli allenatori di Kin-Ball così come agli insegnanti di educazione fisica dei livelli secondario I e II di sviluppare la

dimensione competitiva di questo sport.

## Quando e perché?

Grazie a questo fascicolo, le persone interessate al Kin-Ball troveranno risposta a due domande: «quando scegliere una determinata strategia? E perché?». I numerosi filmati e le fotografie servono per assimilare i diversi elementi delle fasi di gioco proposte e ampliare la gamma di gesti tecnici necessari per attuare tali strategie.

Nella stessa ottica, questo tema del mese presenta esercizi e giochi mirati e facili da mettere in pratica. Infine, le tre lezioni permettono a insegnanti e allenatori di avvicinarsi rapidamente alle tematiche, modificando nel contempo la lezione a piacimento.

### Durata di una partita

Ufficialmente, una partita si gioca fino a quando una squadra vince tre tempi (in totale max. sette tempi per gli adulti – più di 16 anni) o due tempi (in totale max. cinque tempi per i giovani – meno di 16 anni). Un tempo finisce quando una squadra ottiene 13 punti. A 11 punti, la squadra meno forte esce dal campo e il gioco continua fino a quando una delle due rimaste in campo segna il 13° punto.

Durante un allenamento o una lezione, le squadre possono scegliere due modalità di gioco:

- A punti: il numero da raggiungere è definito in funzione del tempo a disposizione (minimo cinque punti, tempo senza uscita di una squadra).
- A tempo: la durata è definita in funzione del tempo a disposizione (non è necessario far uscire una squadra).

→ [Regole ufficiali](#) (in francese)

→ [Regole d'oro per la scuola](#) (pdf)

### Tema del mese

- [Kin-Ball](#) (pdf)

### Aiuti

- [Tecnica](#)
- [Strategia ed elementi tattici](#)

## Esercizi

- [Cellule di tiro](#)
- [Scivolato](#)
- [Tomba](#)
- [Duelli](#)
- [Giochi modificati](#)

## Lezioni/Allenamenti

- [Tecnica individuale: tiri e scivolato](#)
- [Tattica offensiva: «freeze»](#)
- [Tattica offensiva avanzata: falso attaccante e torre](#)
- [Tattica difensiva di base: quadrato](#)

---

Fonte: Patrick Brulhart, Johan Goeri, Zoe Marci, Daniel de Martini, Marc-André Morin (Federazione svizzera di Kin-Ball)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**