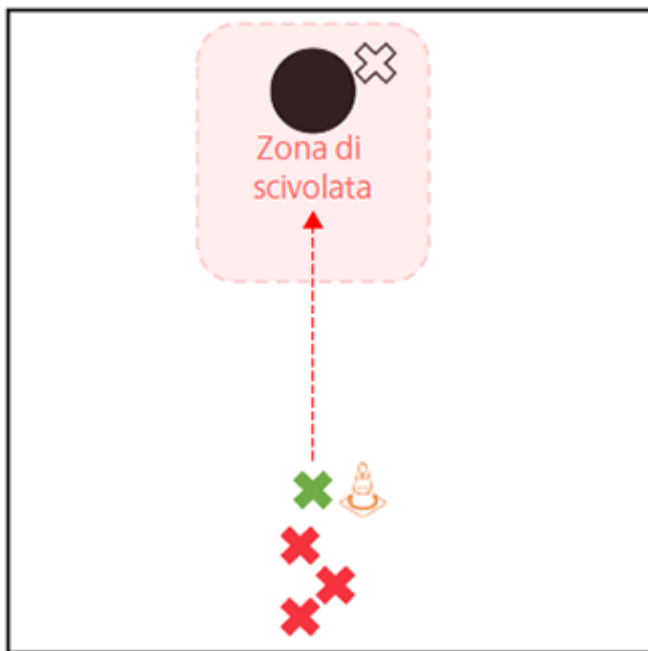


Kin-Ball – Scivolata: Pallone di fronte

Questo esercizio è ideale per iniziare a esercitare le scivolata e il controllo del pallone in scivolata.

Tattica difensiva: esercitare le scivolata, migliorare la tecnica della scivolata, migliorare il controllo del pallone durante la scivolata



Descrizione dei simboli

- Pallone
- ✖ Attaccante
- ✖ Difensore
- ✖ Giocatore statico
- ✖ Allenatore

L'allenatore si posiziona di fronte ai giocatori e lancia il pallone in aria nella zona di scivolata. Il primo giocatore della colonna corre e cerca di recuperarlo scivolando. In seguito, tocca al secondo giocatore e così via

Osservazione: questo esercizio è ideale per iniziare a esercitare le scivolata. .

Materiale: cono

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