

## Kin-Ball: A caccia di pianeti

Questo è un esercizio ideale per i principianti. Gli allievi devono passarsi la palla all'interno in cerchio evitando che i cacciatori la tocchino. Una buona collaborazione fra i partecipanti è indispensabile.

I giocatori formano un grande cerchio esterno e un altro più piccolo all'interno. In questo modo creano un corridoio in cui circolano un giocatore (il cacciatore) e il pallone di Kin-Ball (il pianeta). I giocatori che compongono i due cerchi sono posizionati gli uni di fronte agli altri a una distanza di circa due metri e sono immobili. Fanno circolare (rotolare) il pianeta in un senso o in un altro in modo tale che il cacciatore, che rincorre il pianeta, non possa toccarlo.



### Varianti

- Invertire i ruoli: il pallone (il pianeta) rincorre il giocatore.
- I giocatori che formano i due cerchi devono passarsi il pallone in aria invece di rotolarlo.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO