

Kin-Ball – Cellule di tiro: Faccia a faccia

Colpire il pallone è l'azione che viene ripetuta più spesso durante l'allenamento. Prima di esercitare le diverse tecniche è quindi essenziale riscaldare bene la parte superiore del corpo.

Tattica offensiva: esercitare il tiro, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi stili di tiro.

Due giocatori tengono il pallone e i due attaccanti sono uno di fronte all'altro. Uno dei due colpisce il pallone e l'altro lo prende evitando che tocchi per terra. Quest'ultimo giocatore effettua un passaggio alla cellula e colpisce a sua volta.

Dopo avere effettuato da tre a cinque tiri ognuno, i due attaccanti cambiano posizione coi due giocatori della cellula

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