

Kin-Ball: Tiri e scivolate

Alla base di un attacco controllato e preciso vi è un tiro corretto. Una scivolata eseguita correttamente e nel momento opportuno permette invece di recuperare un maggior numero di palloni.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo target: livello secondario I e II, società sportive
- Livello di progressione: avanzati



Obiettivi di apprendimento


- Colpire il pallone con varie tecniche
- Scivolare correttamente per recuperare il pallone

Consigli: non colpire con un solo braccio (rischio di infortunio troppo alto!) e indossare paraginocchia da pallavolo.

Osservazione: è possibile suddividere la lezione in due parti (due lezioni): la prima focalizzata sui tiri, la seconda sulla scivolata..

[Lezione: Tecnica individuale – Tiri e scivolate](#) (pdf)

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