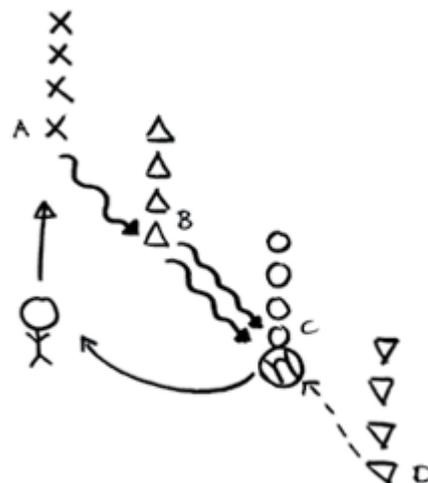


Kin-Ball: Scala

Un esercizio in cui si allenano il controllo della palla, la ricezione e gli spostamenti in coppia. Al termine dell'esercizio gli allievi devono eseguire un ultimo lancio.

Gli allievi sono suddivisi in quattro colonne disposte a scala. L'insegnante lancia un pallone al primo giocatore della colonna A, che lo prende e lo controlla. In seguito si sposta verso il primo giocatore della colonna B ed entrambi vanno, uno di fronte all'altro, verso il primo giocatore della colonna C sostenendo la palla. Dopodiché si dispongono sotto il pallone con la colonna C (cellula immobile) e il primo giocatore della colonna D si dirige verso la cellula e colpisce il pallone verso l'insegnante. I quattro giocatori ritornano dietro la loro colonna rispettiva e via dicendo. Dopo un attimo, invertire le colonne.



Varianti

- Per i giocatori più sperimentati, sostituire gli spostamenti con il pallone con dei passaggi. I giocatori A, B e C formano la cellula affinché D possa colpire la palla.
- Per rendere l'esercizio più dinamico aggiungere un secondo pallone.

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