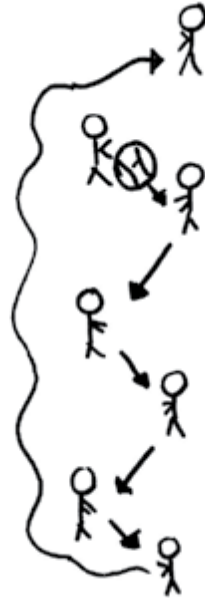


Kin-Ball: Zig zag

In questo esercizio si allenano i passaggi e le ricezioni. Gli allievi si passano la palla a zig zag e l'ultimo allievo della fila ritorna poi al punto di partenza.

Quattro allievi agli angoli di un quadrato e uno in mezzo ad una distanza di due metri ciascuno si passano la palla a zig zag. Quando la palla è nelle mani dell'ultimo giocatore questi si sposta portandola o facendola rotolare e si dirige verso il punto di partenza. E via dicendo.



Varianti

- Formare due gruppi con due palloni e organizzare il gioco sotto forma di piccole gare.
- Spingere il pallone a terra invece di fare dei passaggi.

Fonte: Insetto 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