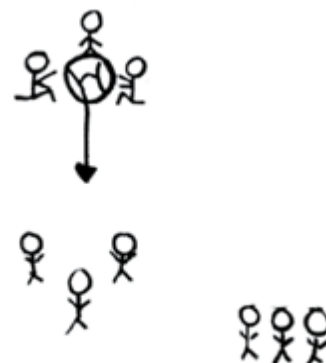


Kin-Ball: Gioco 3:3:3

Un esercizio che permette di allenare la difesa. Ogni volta si affrontano tre squadre di tre giocatori su una metà della palestra.

Tre squadre di tre giocatori si affrontano su un campo (= la metà di una palestra). La squadra A gioca sempre sulla squadra B, la B sulla C e la C sulla A. La battuta è obbligatoriamente orizzontale o ascendente e di una distanza di almeno 1,8 metri. Per facilitare il gioco viene eseguita sempre davanti a sé (nessuna finta). A seconda del livello dei giocatori, applicare progressivamente le regole ufficiali del Kin-Ball (v. [Aiuti](#)).



Varianti

- La squadra in possesso di palla sceglie liberamente l'avversario (nominare i colori).
- Per complicare il lavoro difensivo, la scelta della battuta è libera (variare le direzioni).
- Ogni volta che si recupera la palla, la cellula deve spostarsi al centro del campo prima di giocare, in questo modo la battuta può essere eseguita a 360°.
- Imporre un tipo di battuta.

Fonte: Inserto 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