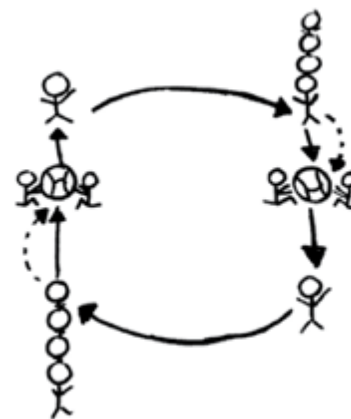


Kin-Ball: Il gioco delle coppie

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a difendere durante la battuta, migliorare i passaggi e a posizionarsi sotto il pallone.

Due cellule di due giocatori sostengono ognuna un pallone e si posizionano sulla linea mediana del campo di pallacanestro. Uno o due giocatori alla ricezione è disposto dietro ogni cellula. Gli altri giocatori formano una colonna davanti ad ognuna di queste e sono pronti a battere il pallone. Chi riceve la palla deve controllarla da solo poi passarla al prossimo lanciatore della cellula vicina. Quest'ultimo la controlla e la passa alla propria cellula prima di avanzare e di colpire. E via dicendo. Cambiare regolarmente i giocatori che sostengono il pallone e quello o quelli che lo ricevono.



Variante

Invece di eseguire il passaggio, portare la palla direttamente al battitore.

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