

Kin-Ball: Stella marina

In questo esercizio si allenano la capacità di reazione e la velocità. Al segnale, gli allievi devono correre il più velocemente possibile verso la palla. Un gioco che si presta particolarmente bene per la fase di riscaldamento.

Formare tre colonne di giocatori, disposte a stella con un Kin-Ball collocato al centro. L'insegnante attribuisce un numero ad ogni giocatore di ciascuna colonna, dopodiché pronuncia dei nomi e i giocatori interessati devono correre e passare dietro a tutte le colonne (senso da definire) prima di toccare il pallone. L'allievo che tocca per primo il pallone ottiene un punto per la propria squadra.



Varianti

- Gli allievi devono girare solo attorno alla loro colonna prima di toccare il pallone.
- Invece di un numero attribuire un colore agli allievi (ad es. gli 1 sono blu); per dare il segnale di partenza l'insegnante mostra un oggetto di un certo colore (piatti, etc.).

Fonte: Inserito pratico «mobile» 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci