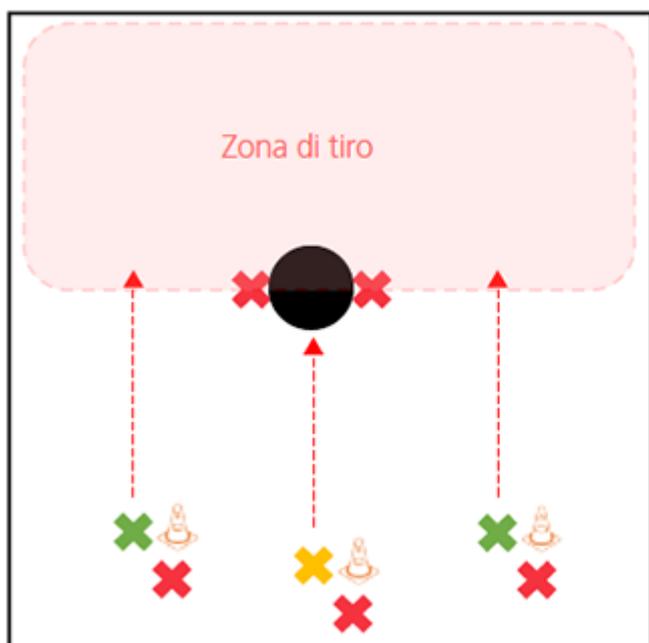


Kin-Ball – Tomba: Base

La tomba serve a ricreare una situazione di freeze con un attaccante e due difensori in movimento.

Tattica offensiva: sviluppare la visione di gioco, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi stili di tiro, aumentare la rapidità del tiro

Tattica difensiva: sviluppare l'anticipazione e l'analisi della situazione, migliorare la velocità di transizione difensiva, migliorare la comunicazione nella squadra, sviluppare la tecnica di scivolata, migliorare il posizionamento difensivo



Descrizione dei simboli

- Pallone
- ✕ Attaccante
- ✕ Difensore
- ✕ Giocatore statico
- ✕ Allenatore

Al fischio, il primo giocatore di ognuna delle tre colonne corre verso la zona di tiro, rispettivamente del pallone. L'attaccante fa un annuncio («Omnikin blu, grigio o nero») e colpisce il pallone. I due difensori cercano di recuperarlo prima che tocchi per terra.

I difensori riportano in seguito il pallone al centro del campo e formano la cellula per l'azione seguente. L'attaccante e gli altri due giocatori della cellula ritornano alla partenza e cambiano colonna.

Materiale: coni

Fonte: Patrick Brulhart, Johan Goeri, Zoe Marci, Daniel de Martini, Marc-André Morin (Federazione svizzera di Kin-Ball)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO