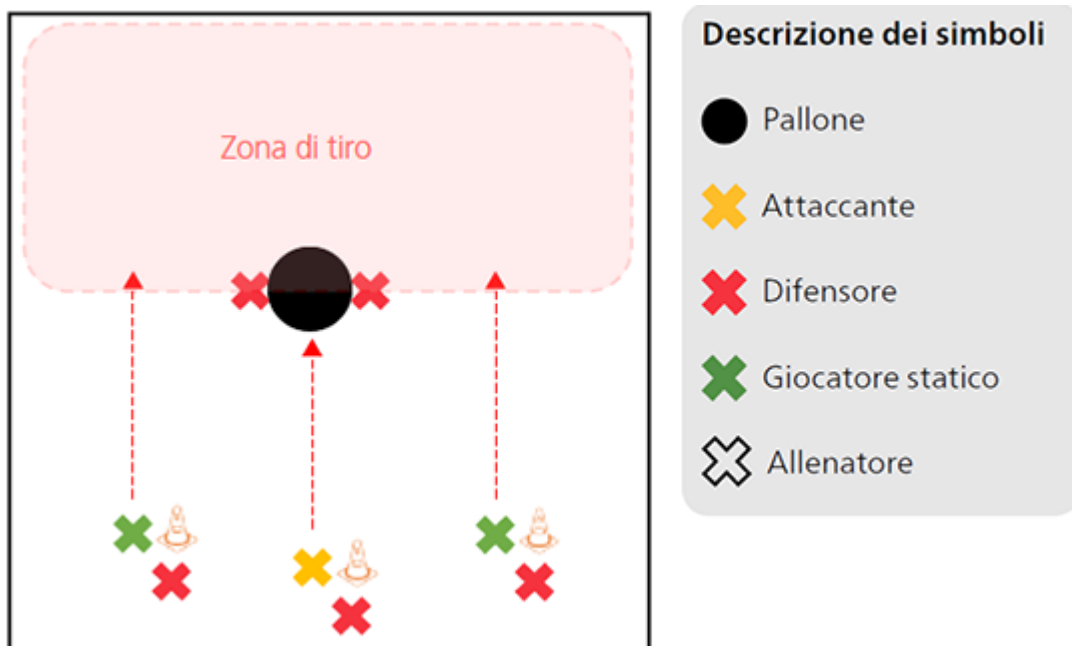


Kin-Ball – Tomba: Base

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



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