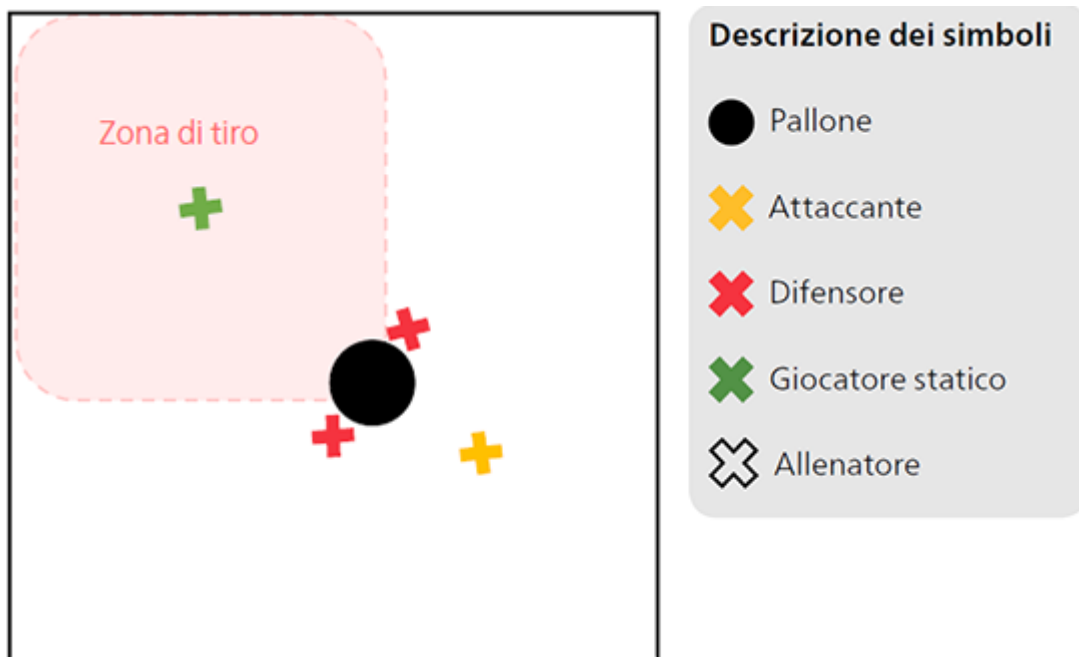


## Kin-Ball – Duelli: 1 contro 1

Una riduzione del numero di persone coinvolte in un'azione facilita il compito. Questo esercizio aiuta a sviluppare simultaneamente le tattiche offensive e difensive.

**Tattica offensiva:** sviluppare la visione di gioco, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi stili di tiro

**Tattica difensiva:** sviluppare l'anticipazione e l'analisi della situazione, sviluppare la tecnica di scivolata, migliorare il posizionamento difensivo individuale



Due giocatori tengono il pallone, un terzo lo colpisce e un difensore cerca di recuperarlo prima che tocchi per terra. Quest'ultimo ridà il pallone alla cellula e si ripositiona per il prossimo tiro.

Dopo che lo stesso giocatore ha effettuato da tre a cinque tiri, il difensore e l'attaccante scambiano la loro posizione con quella dei due giocatori della cellula.

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**