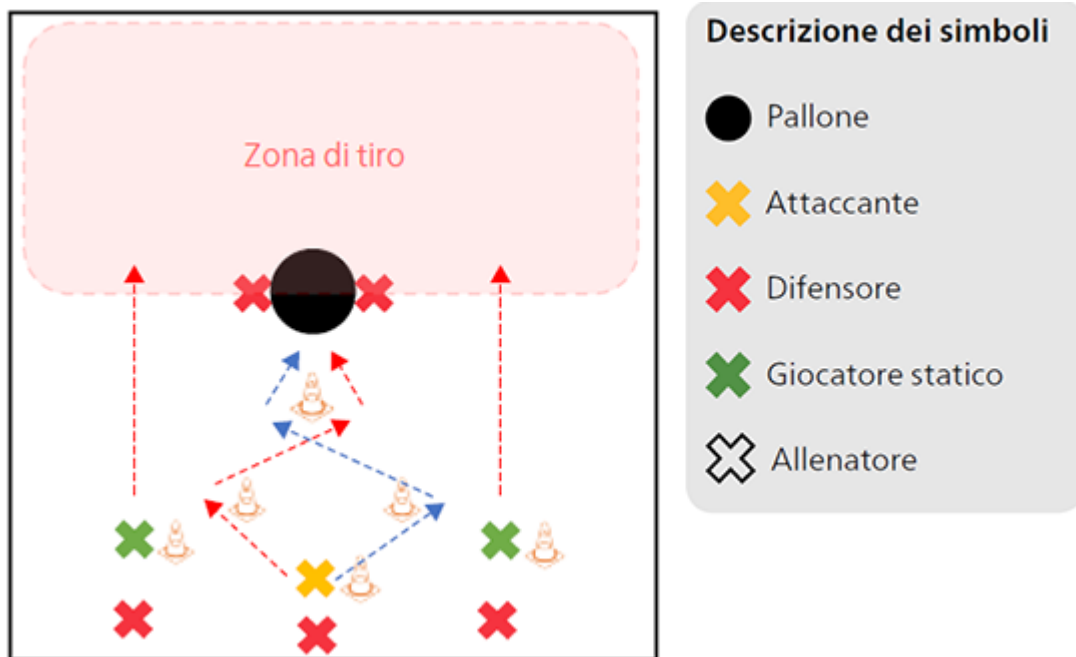


Kin-Ball – Tomba: Con ostacoli

Questo esercizio migliora la visione degli attaccanti e la capacità di prendere una decisione dei difensori in situazioni di contrattacco rapido.

Tattica offensiva: sviluppare la visione di gioco, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi stili di tiro, aumentare la rapidità del tiro, migliorare gli spostamenti e le accelerazioni.

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»), sceglie una traiettoria (sinistra o destra) ed effettua uno slalom tra i coni prima di tirare. I due difensori cercano di recuperare il pallone prima che tocchi per terra.

I difensori riportano in seguito il pallone al centro del campo e formano la cella per l'azione seguente. L'attaccante e gli altri due giocatori della cella 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