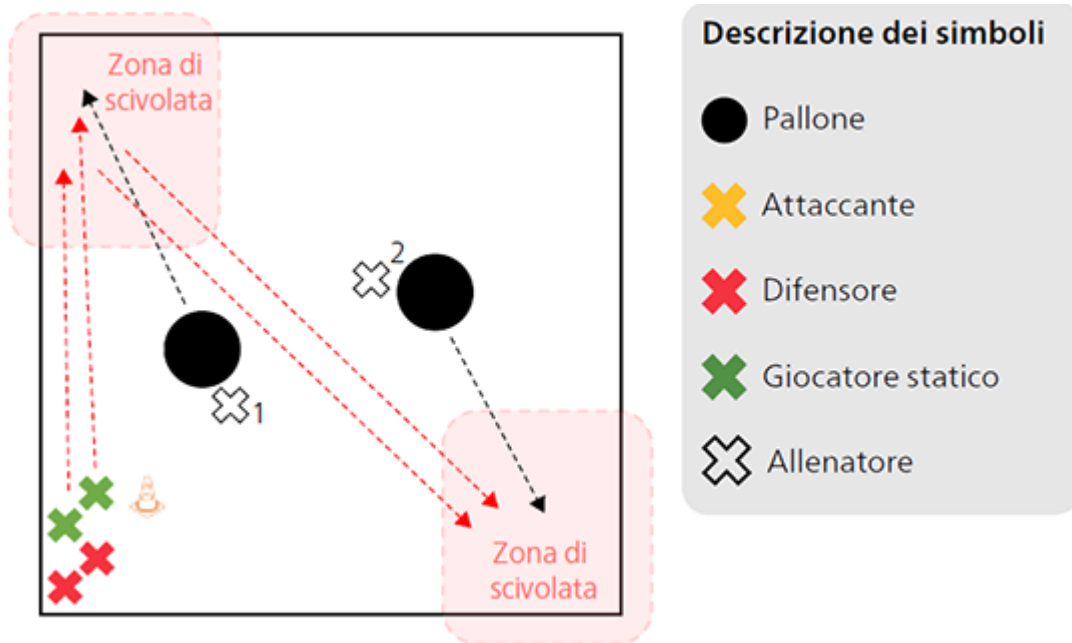


Kin-Ball – Scivolata: Zig zag

Questo esercizio permette di lavorare diverse situazioni e tecniche di scivolata diverse.

Tattica difensiva: esercitare le scivolata, migliorare la tecnica della scivolata, migliorare il controllo del pallone in scivolata tenendo conto dei bordi del campo, sviluppare le tecniche di scivolata a bordo campo, migliorare la transizione scivolata/corsa.



Due allenatori prendono posizione come indicato nel disegno. Il primo lancia il pallone nella zona di scivolata. Da un angolo del campo, i primi due giocatori corrono e cercano di recuperarlo scivolando. Ridanno il pallone al primo allenatore e corrono verso la seconda zona di scivolata, dove il secondo allenatore ha lanciato il pallone. In seguito, tocca due giocatori seguenti e così via.

Osservazione: questo esercizio permette di lavorare diverse situazioni e tecniche di scivolata.

Materiale: cono

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