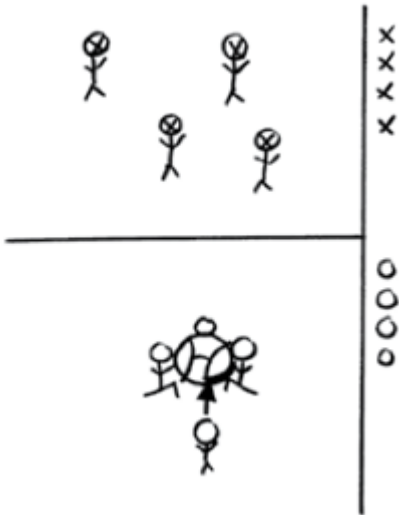


## Kin-Ball: Queen ball

Grazie a questo esercizio gli allievi allenano in modo lucido gli aspetti più importanti del Kin-Ball. La posizione della cellula, la difesa in squadra, il posizionamento dei giocatori sotto il pallone.



Formare quattro squadre di tre a quattro giocatori. Due squadre sono in campo, le altre due sulle panchine pronte a entrare in gioco. Il gioco prosegue (regola della cellula) fino quando il pallone tocca per terra nel campo avversario o la squadra in attacco commette un errore (pallone fuori dal campo o colpito verso il basso). La squadra che sbaglia è sostituita da una che si trova in panchina mentre la squadra che rimane in campo ottiene un pugno. Quella che racimola il maggior numero di punti riceve la corona.

### Variante

Con due palloni, suddividere la palestra in due parti nel senso della lunghezza. Il gioco si svolge a 3 contro 3 secondo lo stesso sistema.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO