

08 | 2018

Kin-Ball

Tema del mese – Sommario

Tecnica	2
Strategia ed elementi tattici	5
Esercizi	
• Cellule di tiro	9
• Scivolate	10
• Tombe	11
• Duelli	12
• Giochi modificati	13
Lezioni	
• Tecnica individuale: tiri e scivolate	14
• Tattica offensiva di base: freeze	16
• Tattica offensiva avanzata: falso attaccante e torre Tattica difensiva di base: quadrato	18
Informazioni	21

Categorie

- Età: dai 13 anni
- Livelli scolastici: secondario I e II
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare e creare



Il Kin-Ball è prima di tutto una questione di rispetto tra i giocatori, di spirito di squadra e d'implicazione permanente di tutti. Se a ciò si aggiungono dei gesti tecnici semplici e qualche aspetto tattico elementare, il risultato è uno sport collettivo che permette a tutti i partecipanti di lasciare il segno.

È ormai da 30 anni che il Kin-Ball ha fatto la sua apparizione nelle palestre grazie al suo inventore, Mario Demers, originario della provincia canadese del Québec. E da oltre dieci questo sport è praticato regolarmente in Svizzera nelle scuole e nelle società sportive. I valori che veicola, ad esempio la solidarietà (tutti i giocatori devono partecipare alle fasi offensive) e l'aiuto reciproco (un giocatore da solo non riesce a controllare il pallone), danno la possibilità agli allievi più timorosi e/o a quelli meno abili negli sport collettivi classici di mostrare le loro capacità durante un'attività fisica. Grazie a una tecnica semplice, nel Kin-Ball il piacere è immediato!

Sport conviviale ma anche di competizione

Oltre ai tornei popolari che permettono a tutti di scoprire il Kin-Ball e di praticarlo tra amici, esiste anche un campionato lanciato nel 2011, che offre la possibilità ai giocatori di soddisfare il loro desiderio di competizione. Dalla prossima stagione, saranno del resto rappresentate tutte le categorie: donne, uomini e juniors. Nell'inserito pratico dedicato a questa disciplina pubblicato nel 2010 dall'Ufficio federale dello sport era stato posto l'accento sulle tecniche di base, nonché su [piccoli e grandi giochi](#) rivisti in «salsa» Kin-Ball. Erano state evocate anche alcune strategie, per permettere ai giocatori più assidui di avvicinarsi alle forme più competitive di questo sport. In questo tema del mese viene approfondito proprio l'aspetto tattico, per consentire agli allenatori di Kin-Ball così come agli insegnanti di educazione fisica dei livelli secondario I e II di sviluppare la dimensione competitiva di questo sport.

Quando e perché?

Grazie a questo fascicolo, le persone interessate al Kin-Ball troveranno risposta a due domande: «quando scegliere una determinata strategia? E perché?». I numerosi filmati e le fotografie servono per assimilare i diversi elementi delle fasi di gioco proposte e ampliare la gamma di gesti tecnici necessari per attuare tali strategie.

Nella stessa ottica, questo tema del mese presenta esercizi e giochi mirati e facili da mettere in pratica. Infine, le tre lezioni permettono a insegnanti e allenatori di avvicinarsi rapidamente alle tematiche, modificando nel contempo la lezione a piacimento.



Tecnica

Saper eseguire gesti tecnici precisi e variati permette ai giocatori di realizzare il movimento adatto in ogni situazione di gioco. Di seguito gli elementi offensivi e difensivi di base e le loro varianti più difficili.

Movimenti offensivi

Posizione offensiva individuale

Posizione adottata da ogni giocatore della cellula:

- Accovacciato o con un ginocchio per terra
- Braccia a 45° sopra la testa
- Palmo delle mani verso l'alto



Tiri

La traiettoria del pallone è obbligatoriamente ascendente o orizzontale e il pallone deve percorrere almeno 1,8 metri dalla posizione di tiro.

Tiro spinto con due mani separate

Posizione del tiratore

- Di fronte al pallone
- Braccia piegate
- Mani aperte in direzione del centro del pallone

Esecuzione del tiro

- Estensione delle braccia
- Contatto coi palmi delle mani al centro del pallone
- Traiettoria orizzontale del pallone

Particolarità del tiro

- Molto facile da realizzare
- Tiro preciso



Tiro spinto smorzato

Posizione del tiratore

- Di fronte al pallone
- Braccia piegate
- Mani aperte in direzione del centro del pallone

Esecuzione del tiro

- Braccia estese
- Contatto coi palmi delle mani al centro del pallone
- Traiettoria corta del pallone

Particolarità del tiro

- Tiro rischioso (rischio di errore)



Spinta a mani unite

Posizione dell'attaccante

- Spalle perpendicolari rispetto al pallone
- Braccia all'altezza delle spalle
- Braccio davanti teso

Esecuzione del tiro

- Movimento delle braccia in avanti parallelamente al terreno
- Contatto al centro del pallone
- Trasferimento del peso del corpo verso la parte anteriore
- Traiettoria orizzontale del pallone

Particolarità del tiro

- Tiro preciso
- Tiro pesante



Pallonetto

Posizione dell'attaccante

- Spalle perpendicolari rispetto al corpo
- Braccia estese lungo il corpo dietro di sé
- Braccia leggermente flesse e mani unite

Esecuzione del tiro

- Tiro molto potente partendo dall'avambraccio fino al polso
- Fine del movimento in estensione completa
- Traiettoria ascendente del pallone, poi velocemente discendente dietro all'ultimo giocatore in difesa

Particolarità del tiro

- Tiro complesso
- Necessita di molta potenza



Finte

Azione con la quale si finta il tiro in una certa direzione, poi si cambia asse per tirare in un'altra.



Movimenti difensivi

Posizione difensiva individuale

È la posizione adottata da ogni giocatore in attesa di ricevere il pallone:

- Talloni leggermente sollevati
- Piedi divaricati e distanti
- Gamba d'appoggio in avanti
- Gambe leggermente piegate
- Tronco leggermente inclinato in avanti
- Spalle orientate nella stessa direzione delle gambe



Scivolata

La scivolata avviene con i glutei e la gamba:

- Si tocca terra secondo l'ordine seguente: mano, ginocchia, coscia, glutei.
- Flessione della gamba a contatto con il suolo ed estensione dell'altra per ammortizzare il pallone (il primo contatto avviene imperativamente con il piede).



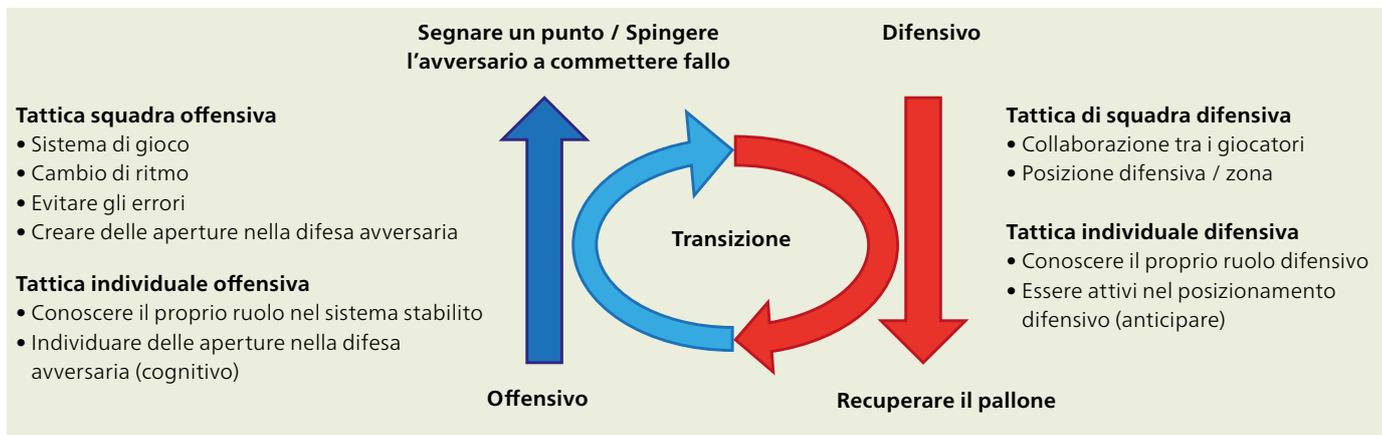
Rialzare il pallone con il piede

- Estensione rapida e completa della gamba al di sotto del pallone.
- Dita orientate verso terra.
- Contatto del pallone con il collo del piede (lacci della scarpa)



Strategia ed elementi tattici

Ogni sport ha le sue strategie di gioco, indispensabili per garantire il successo a un'azione. Il Kin-Ball non sfugge a questa regola. Più le squadre e i giocatori padroneggiano questi diversi parametri cognitivi, più il gioco diventa fluido e intenso. Ecco qualche pista per coniugare strategie ed elementi tattici:



Tattica difensiva: non appena il pallone è giocato dagli avversari, i difensori cercano di controllare il pallone all'interno della squadra il più velocemente possibile per rilanciare un'offensiva nelle condizioni migliori.

Tattica offensiva: i giocatori all'attacco cercano di crearsi degli spazi nella difesa avversaria per segnare un punto (provocare un fallo tra gli avversari) attuando una strategia («freeze», falso attaccante, ecc.).

Strategia offensiva

«Freeze»



• **Forma di base:** la squadra in ricezione colpisce il pallone il più velocemente possibile, nominando la squadra verso cui ha appena servito in modo da contrastare il riposizionamento difensivo di quest'ultima.



• **Forma avanzata (gel shot):** quando si recupera il pallone viene passato al giocatore più lontano dalla zona di gioco per ricreare una situazione di «freeze» (base).

Falso attaccante



- **Forma di base:** il presunto attaccante esegue una finta e un altro giocatore della cellula si alza e tira.

Torre



- **Forma di base:** un giocatore tiene il pallone, gli altri tre si avvicinano contemporaneamente (tutti attaccanti potenziali); due giocatori toccano il pallone e il terzo tira.



- **Forma avanzata (non sincronizzata):** un giocatore arriva per primo sul pallone e si abbassa; gli altri due arrivano in seguito ed effettuano un tiro fintato, si abbassano e toccano il pallone; poi il primo giocatore si alza e colpisce.



- **Forma avanzata (avvicinata):** tre giocatori sono in piedi (tutti potenziali attaccanti); uno dei tre effettua un tiro improvviso subito dopo l'annuncio.

Finta a due (a 90°)



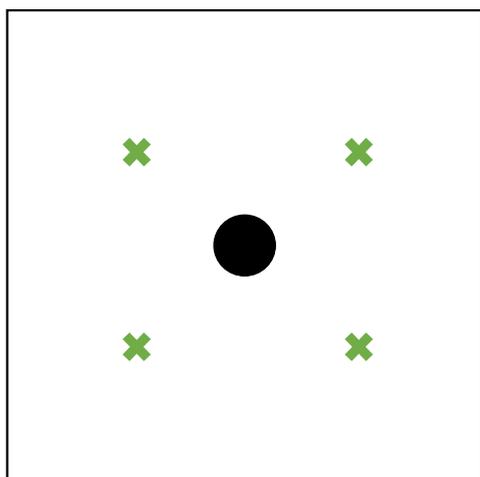
- **Forma di base:** due giocatori tengono il pallone, gli altri due arrivano contemporaneamente a 90°. Uno tocca, l'altro colpisce. Attenzione: gli attaccanti devono prima mettersi d'accordo fra di loro.
- **Forma avanzata (con falso attaccante):** due giocatori tengono il pallone, gli altri due arrivano contemporaneamente a 90° per colpirlo, si abbassano, toccano il pallone e uno dei due giocatori della cellula si alza e colpisce. Attenzione: i due giocatori devono toccare il pallone prima del tiro.

Come designare l'attaccante?

Ecco qualche proposta:

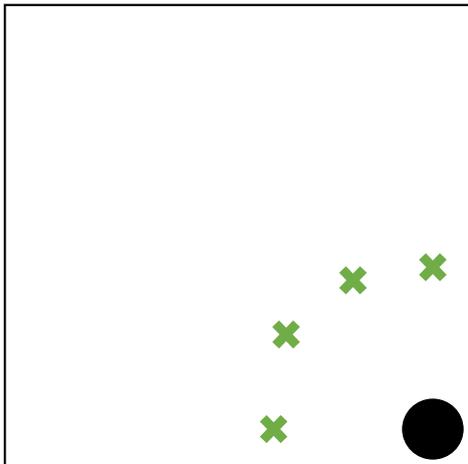
- Durante la messa o la rimessa in gioco, l'attaccante viene scelto quando i giocatori della cellula sono a contatto con il pallone, prima dei due fischi dell'arbitro.
- Durante la fase di gioco:
 - Torre: la persona che si trova sotto il pallone designa l'attaccante posizionandosi di fronte a lui.
 - Finta a due: una delle due persone in piedi effettua l'annuncio, l'altro colpisce. Possibile variante: il giocatore che effettua l'annuncio colpisce.

Strategia difensiva



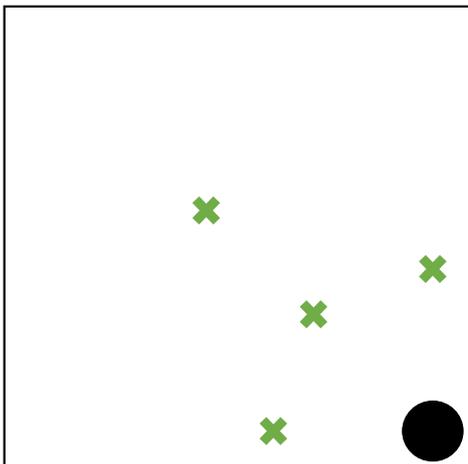
Quadrato

Questo quadrato fittizio segue il movimento del pallone. I giocatori mantengono una distanza approssimativa di tre metri dal pallone.



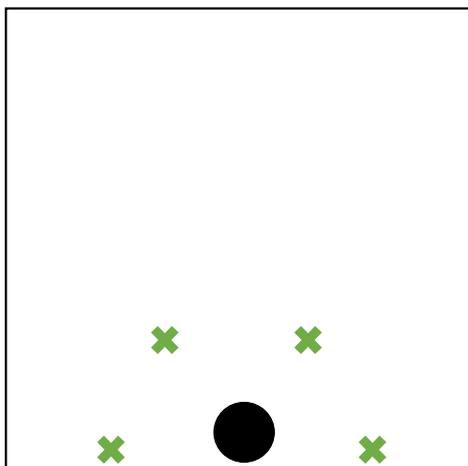
Mezza luna

Posizione da adottare quando il tiro viene effettuato da un angolo del campo.



«Y» (variante della mezza luna)

Questa è un'altra posizione che si può scegliere quando il tiro è effettuato da un angolo del campo. Viene usata quando la squadra avversaria ha una grande potenza di tiro.



Trapezio

Posizione da scegliere quando il tiro è effettuato da una linea laterale del campo.

Descrizione dei simboli

-  Pallone
-  Attaccante
-  Difensore
-  Giocatore statico
-  Allenatore

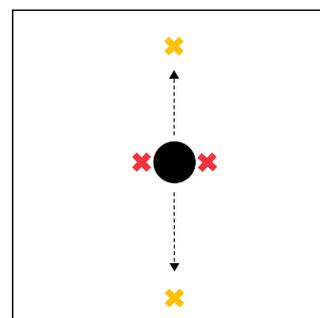
Cellule di tiro

Colpire il pallone è l'azione che viene ripetuta più spesso durante l'allenamento. Prima di esercitare le diverse tecniche è quindi essenziale riscaldare bene la parte superiore del corpo.

Faccia a faccia

Tattica offensiva: esercitare il tiro, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi stili di tiro

Due giocatori tengono il pallone e i due attaccanti sono uno di fronte all'altro. Uno dei due colpisce il pallone e l'altro lo prende evitando che tocchi per terra. Quest'ultimo giocatore effettua un passaggio alla cellula e colpisce a sua volta. Dopo avere effettuato da tre a cinque tiri ognuno, i due attaccanti cambiano posizione coi due giocatori della cellula.

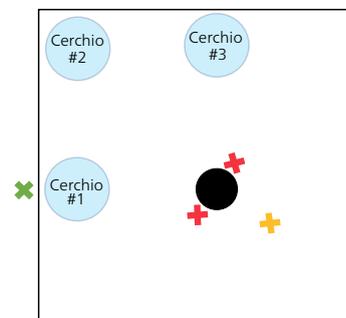


Bersaglio

Tattica offensiva: esercitare il tiro, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi tipi di tiro, migliorare la precisione

Due giocatori tengono il pallone, il terzo è l'attaccante e il quarto è alla ricezione. L'attaccante tira mirando a uno dei cerchi (a scelta o imposto). Dopo che il pallone ha colpito il suolo, il giocatore alla ricezione verifica se ha raggiunto il bersaglio. Quindi lo riconsegna alla cellula e si riposiziona.

Materiale: cerchi/coni/tappeti



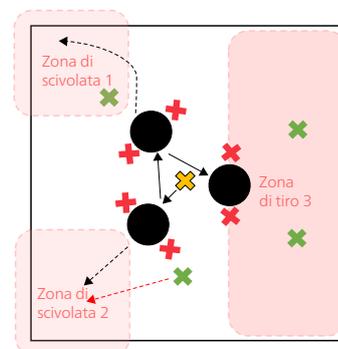
Tiri a gogo

Tattica offensiva: esercitare il tiro, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi tipi di tiro

Tre palloni, tre situazioni diverse:

- **Zona di scivolata 1 – Tiro di precisione:** l'attaccante effettua un tiro preciso verso l'angolo e un difensore cerca di recuperare il pallone in scivolata.
- **Zona di scivolata 2 – Tiro pallonetto:** l'attaccante effettua un pallonetto verso l'angolo sopra il difensore, quest'ultimo si gira e cerca di recuperare il pallone in scivolata.
- **Zona di tiro 3 – Uno contro due:** l'attaccante termina in circuito con una situazione di «uno contro due» (vedi «Duelli», pag. 12).

Dopo aver effettuato da uno a tre giri del circuito, tutti i giocatori si spostano di una posizione, compreso l'attaccante.



Scivolare

La scivolata è la tecnica difensiva più importante. Ma anche quella che necessita il maggior numero di ripetizioni per essere padroneggiata.

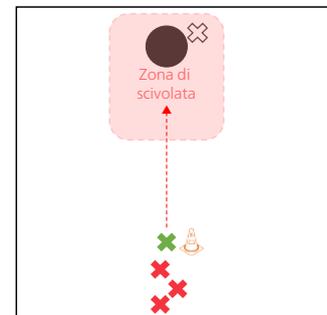
Pallone di fronte

Tattica difensiva: esercitare le scivolare, migliorare la tecnica della scivolata, migliorare il controllo del pallone durante la scivolata

L'allenatore si posiziona di fronte ai giocatori e lancia il pallone in aria nella zona di scivolata. Il primo giocatore della colonna corre e cerca di recuperarlo scivolando. In seguito, tocca al secondo giocatore e così via.

Osservazione: questo esercizio è ideale per iniziare a esercitare le scivolare.

Materiale: cono



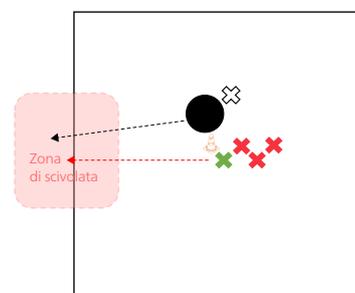
Bordo campo

Tattica difensiva: esercitare le scivolare, 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

L'allenatore si posiziona di fianco ai giocatori e lancia il pallone nella zona di scivolata (sulla linea o all'esterno del campo). Il primo giocatore della colonna corre e cerca di recuperarlo scivolando. In seguito, tocca al secondo giocatore e così via.

Osservazione: con questo esercizio i giocatori si abituano a tenere una parte del corpo all'interno del campo quando effettuano una scivolata.

Materiale: cono



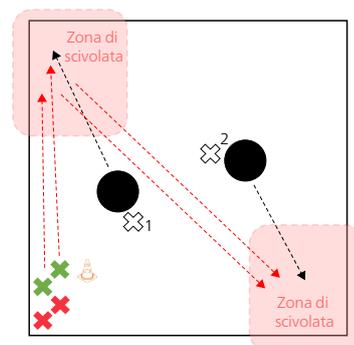
Zig zag

Tattica difensiva: esercitare le scivolare, 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 ai due giocatori seguenti e così via.

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

Materiale: cono



Tombe

La tomba serve per ricreare una situazione di «freeze» con un attaccante e due difensori in movimento. Migliora la visione degli attaccanti e la presa di decisione dei difensori in situazioni di contrattacco rapido.

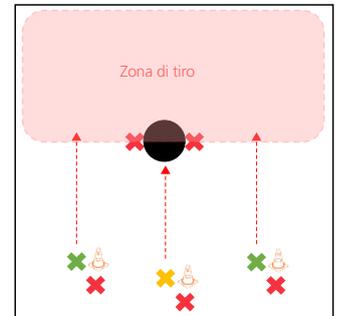
Tomba di base

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



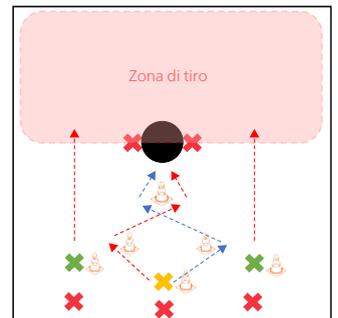
Tomba con ostacoli

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 cellula per l'azione seguente. L'attaccante e gli altri due giocatori della cellula ritornano alla partenza e cambiano colonna.

Materiale: coni



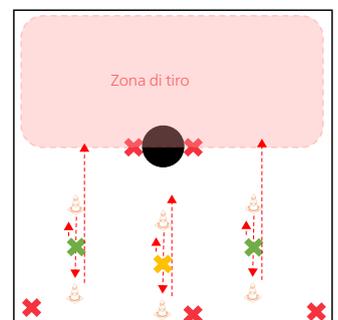
Tomba «stop and go»

Tattica offensiva: sviluppare la visione di gioco, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi stili di tiro, aumentare la rapidità del tiro, migliorare gli stop/partenze

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, migliorare gli stop/partenze

Al fischio, il primo giocatore di ogni colonna corre verso il cono posizionato davanti a lui, ritorna sui suoi passi per toccare il secondo cono e si dirige infine 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 recuperare il pallone 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



Duelli

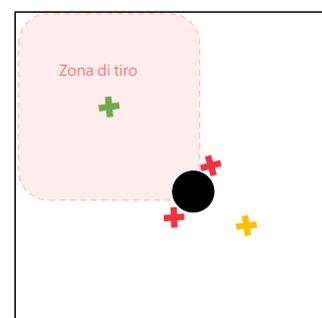
Visto e considerato che nel Kin-Ball si affrontano simultaneamente tre squadre, i giocatori a volte fanno fatica a concentrarsi sull'obiettivo corretto. Ridurre il numero di persone implicate in un'azione facilita loro il compito.

1 contro 1

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

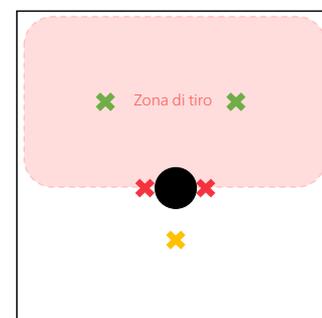


1 contro 2

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 in due, sviluppare la comunicazione

Due giocatori tengono il pallone, un terzo lo colpisce e due difensori cercano di recuperarlo prima che tocchi per terra. Questi ultimi ridanno il pallone alla cellula e si ripositionano per il tiro successivo. Dopo che lo stesso giocatore ha effettuato da tre a cinque tiri, i due difensori formano la nuova cellula. L'attaccante e uno dei due giocatori della cellula precedente diventano difensori e il secondo giocatore della cellula prende il posto dell'attaccante.



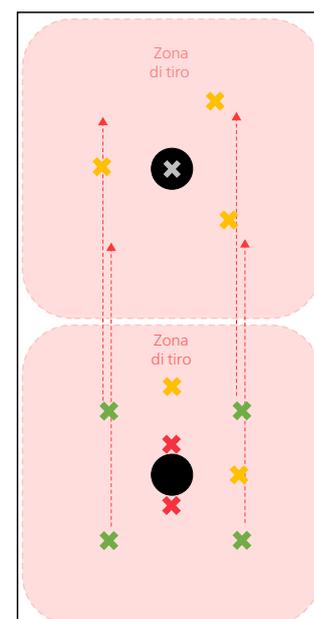
8 contro 4

Tattica offensiva: sviluppare la visione di gioco, migliorare la tecnica di tiro, sviluppare nuovi stili di tiro, migliorare il sincronismo tra la squadra, esercitare le diverse strategie offensive di squadra

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

Due gruppi di quattro giocatori in attacco – ognuno posizionato in una zona di battuta con il pallone – effettuano i tiri e quattro difensori cercano di recuperare la palla prima che tocchi per terra. Quando la prendono, i difensori la riconsegnano allo stesso gruppo e si ripositionano nell'altra zona di tiro per difendere contro il secondo gruppo di quattro giocatori in attacco. Dopo che i giocatori in attacco hanno effettuato da tre a cinque tiri consecutivi, i quattro difensori scambiano la posizione con uno dei due gruppi di giocatori in attacco.

Materiale: due palloni



Giochi modificati

Giocare a Kin-Ball è il miglior modo per impararlo! Tuttavia, quando si disputa una partita a volte risulta difficile focalizzarsi su obiettivi precisi. Il gioco modificato – aggiungendo, togliendo o modificando delle regole – è un'alternativa giudiziosa.

Due squadre

Giocare con due squadre aumenta il ritmo e obbliga i giocatori a rimanere concentrati poiché sono sempre implicati nell'azione. Ad esempio, è un eccellente modo per esercitare il «freeze».

Tre giocatori

Giocare con tre giocatori per squadra, invece di quattro, offre più opportunità di segnare dei punti e costringe i difensori a coprire una porzione più ampia di campo. Questa forma di gioco permette di lavorare la visione offensiva, l'anticipazione e la tecnica di scivolata.

Più piccolo o più grande

Ingrandire o ridurre la superficie del campo obbliga i giocatori ad adattare i loro tiri allo spazio disponibile. Un campo piccolo migliora la precisione dei tiri, un campo grande aumenta la potenza dei colpi e genera più situazioni di «freeze».

Bonus o malus

Quando si vuole esercitare una tecnica o una strategia precisa, i bonus e i malus sono un'ottima opzione. Ad esempio, si possono assegnare più punti a un giocatore che recupera un pallone in scivolata o toglierne a una squadra che non riesce a creare delle situazioni di «freeze».

Tre o cinque secondi

Questa imposizione aumenta il ritmo poiché obbliga a giocare rapidamente. L'allenatore procede a un conteggio di tre, rispettivamente cinque secondi a seconda del livello dei giocatori: se la squadra non riesce a effettuare il tiro nel tempo impartito, viene fischiato un fallo. Il conteggio comincia nel momento del primo contatto con il pallone e/o direttamente dopo un fallo. Il «freeze» viene così allenato in modo continuo.

Durata di una partita

Ufficialmente, una partita si gioca fino a quando una squadra vince tre tempi (in totale max. sette tempi per gli adulti – più di 16 anni) o due tempi (in totale max. cinque tempi per i giovani – meno di 16 anni). Un tempo finisce quando una squadra ottiene 13 punti. A 11 punti, la squadra meno forte esce dal campo e il gioco continua fino a quando una delle due rimaste in campo segna il 13° punto.

Durante un allenamento o una lezione, le squadre possono scegliere due modalità di gioco:

A punti: il numero da raggiungere è definito in funzione del tempo a disposizione (minimo cinque punti, tempo senza uscita di una squadra).

A tempo: la durata è definita in funzione del tempo a disposizione (non è necessario far uscire una squadra).

Regole di gioco

- [Regole ufficiali](#) (in francese)
- [Regole d'oro per la scuola](#) (pdf)

Allenamenti

Tecnica individuale: tiri e scivolate

Alla base di un attacco controllato e preciso vi è un tiro corretto. Una scivolata eseguita correttamente e nel momento opportuno permette invece di recuperare un maggior numero di palloni.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo target: livello secondario I e II, società sportive
- Livello di progressione: avanzati

Obiettivi di apprendimento

- Colpire il pallone con varie tecniche
- Scivolare correttamente per recuperare il pallone

Consigli

- Non colpire con un solo braccio (rischio di infortunio troppo alto!)
- Indossare paraginocchia da pallavolo

Osservazione: è possibile suddividere la lezione in due parti (due lezioni): la prima focalizzata sui tiri, la seconda sulla scivolata.



[Tri](#)

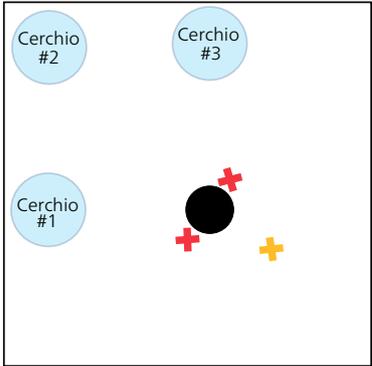
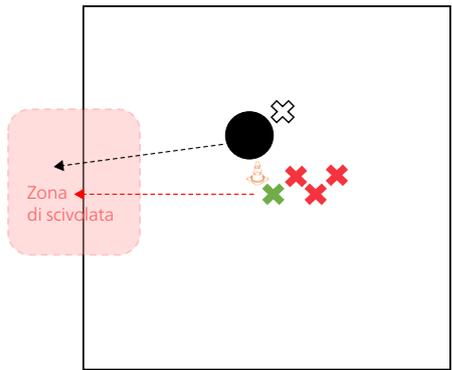


[Scivolata](#)

Descrizione dei simboli

- Pallone
- ✕ Attaccante
- ✕ Difensore
- ✕ Giocatore statico
- ✕ Allenatore

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Riscaldamento	5' Multicorse I giocatori corrono in palestra in diversi modi: ruotare le braccia in avanti e indietro, gambe talloni-glutei, passo incrociato, pas chassé, ecc.	
	5' Passaggi in circolo L'allenatore si dispone con il pallone al centro di un cerchio formato dai giocatori. Fa un passaggio orizzontale a ognuno di loro. I giocatori ricevono il pallone (senza bloccarlo) e lo rinviano in mezzo. Variante: giocare il pallone verso i piedi. Materiale: un pallone per ogni cerchio composto di 10 a 12 giocatori	
Parte principale	10' Tiri Due colonne di quattro a cinque giocatori prendono posizione a qualche metro dalla loro cella di due giocatori. A turno, un giocatore di una colonna colpisce il pallone con le mani unite indirizzandolo verso i giocatori della seconda cella, che cercano di recuperarlo prima che tocchi il pavimento. Varianti • Spinta con mani separate • Pallonetto Osservazione: prima del tiro effettuare sempre l'annuncio in maniera corretta Materiale: coni	

		Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Parte principale	10'	Gioco 3:3:3 su una metà campo Istruzioni: <ul style="list-style-type: none"> • Tiri corretti. • Obbligare le cellule a spostarsi nel centro del campo. 	
	10'	Tiri nei bersagli Due giocatori tengono la palla, il terzo è l'attaccante e il quarto è alla ricezione. L'attaccante prende di mira uno dei cerchi (o tappeti). Il giocatore alla ricezione, dopo che il pallone ha toccato il pavimento, controlla se ha colpito il bersaglio. In seguito, restituisce il pallone alla cellula e si ripositiona. Cambiare i ruoli dopo avere effettuato da tre a cinque tiri successivi. Variante: imporre la sequenza dei bersagli da mirare (da sinistra a destra, ecc.). Materiale: cerchi o tappeti	
	5'	Introduzione alle scivolate L'allenatore spiega come si svolge la scivolata. I giocatori imparano a scivolare delicatamente camminando per la palestra.	
	10'	Scivolate I giocatori formano una colonna accanto all'allenatore che è in possesso del pallone. Quando fischia, il primo giocatore corre verso il cono, lo tocca, ritorna verso l'insegnante che fa rimbalzare la palla per terra e cerca di recuperarla effettuando una scivolata, ecc. Osservazione: correggere gli allievi che non eseguono correttamente le scivolate. Materiale: cono	
	10'	Scivolata a bordo campo L'allenatore si trova accanto ai giocatori e lancia la palla nella zona di scivolata (sulla linea o all'esterno del campo). Il primo giocatore della colonna corre e cerca di recuperare il pallone scivolando. Poi è il turno del secondo giocatore, ecc. Materiale: cono	
Parte finale	25'	Gioco modificato: «Bonus» Tempo fino a sette o nove punti. Effettuare i cambiamenti di giocatori alla fine di ogni tempo. All'inizio di ogni tempo, l'allenatore stabilisce una regola che assegna un punto di bonus se viene applicata: <ul style="list-style-type: none"> • spinta con mani separate • spinta con mani unite • pallonetto • scivolata 	

Tattica offensiva: il «freeze»

Il «freeze» è la strategia offensiva di base: consiste nel giocare il pallone il più velocemente possibile per sorprendere la squadra avversaria.

Condizioni quadro

- Durata della lezioni: 90 minuti
- Gruppo target: livello secondario I e II, società sportive
- Livello di progressione: avanzati

Obiettivi d'apprendimento

- Imparare a recuperare il pallone il più velocemente possibile per poterlo colpire rapidamente.
- Esercitare i tiri negli angoli del campo.



Scivolata



Freeze



Tiri

Descrizione dei simboli

- Pallone
- ✘ Attaccante
- ✘ Difensore
- ✘ Giocatore statico
- ✘ Allenatore

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Riscaldamento	<p>5' Cardio e rinforzamento</p> <p>I giocatori saltano con la corda e/o effettuano degli esercizi di rafforzamento (stabilizzazione del tronco, flessioni, addominali, muscolatura delle cosce e dei glutei, ecc.).</p> <p>Materiale: corde per saltare</p>	
	<p>5' Passare e seguire</p> <p>Sotto forma di staffetta. Due squadre sono divise in due colonne una di fronte all'altra, a una distanza di 10 metri. Al fischio, il primo giocatore di ogni squadra fa rotolare o spinge il pallone verso il compagno della colonna di fronte. Ecc.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spingere il pallone da soli o in due. • Effettuare dei passaggi orizzontali a una distanza di tre metri. <p>Materiale: due palloni, linee del campo o coni</p>	
	<p>10' Tiri</p> <p>Due colonne di quattro fino a cinque giocatori prendono posizione a qualche metro dalla loro cellula di due giocatori. A turno, un giocatore di ogni colonna colpisce il pallone a mani unite verso i giocatori della seconda cellula, che cercano di recuperarlo prima che tocchi per terra.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spinta con mani separate • Pallonetto <p>Osservazione: eseguire l'annuncio in modo corretto prima di tirare.</p> <p>Materiale: coni</p>	

		Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Parte principale	15'	<p>Quattro colonne</p> <p>I giocatori sono ripartiti uniformemente in quattro colonne dietro a una linea. L'allenatore lancia il pallone ad A che avanza, lo prende in mano e lo controlla con l'aiuto di B. Quando A e B hanno recuperato il pallone, C e D corrono verso di esso. Uno dei due va a completare la cellula, l'altro colpisce. I quattro giocatori riportano il pallone all'allenatore e si riposizionano in seguito dietro un'altra colonna.</p> <p>Criteri d'osservazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocità d'esecuzione (per allenare la strategia del «freeze») • Tiri corretti (nessun fallo) <p>Materiale: linee del campo o coni</p>	
	10'	<p>Gioco 4:4 su una metà campo</p> <p>Gioco secondo le regole ufficiali. A tempo o un tempo fino a sette punti.</p> <p>Osservazione: applicare la strategia del «freeze». Il terzo contatto deve avvenire rapidamente e l'ultimo giocatore al pallone tira il più velocemente possibile in situazione di «freeze» davanti a lui, nominando la squadra verso cui serve.</p>	
	15'	<p>Tomba</p> <p>Al fischio, il primo giocatore di ognuna delle tre colonne corre verso la zona di battuta, 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. In seguito, i difensori riportano il pallone al centro e formano la cellula per l'azione seguente. L'attaccante e i due giocatori della cellula ritornano al punto di partenza e cambiano colonna.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arretrare il punto di partenza se l'attaccante è troppo rapido rispetto ai difensori. • Partire dalla posizione bocconi. <p>Materiale: linee del campo o coni</p>	
Non Parte finale	15'	<p>Gioco modificato 4:4:4</p> <p>Proposte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al massimo tre o cinque secondi per attaccare dopo il terzo contatto. • Il primo contatto deve gridare «gel» quando tocca il pallone. • Se il primo contatto alla ricezione è effettuato con il piede si riceve un punto di bonus. 	
	15'	<p>Gioco 4:4:4</p> <p>Gioco secondo le regole ufficiali. A tempo o a punti. Nel secondo caso – e se il tempo a disposizione lo permette – la prima squadra che ottiene sette punti disputa dei supplementari fino a tre punti contro la seconda squadra.</p>	

Tattica offensiva avanzata: il falso attaccante e la torre
Tattica difensiva di base: il quadrato

Quando il «freeze» è assimilato, i giocatori possono essere introdotti ad altre strategie offensive, ovvero il falso attaccante e la torre. Questo può avvenire parallelamente all'acquisizione dei primi elementi tattici difensivi.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Gruppo target: livello secondario I e II, società sportive
- Livello di progressione: avanzati

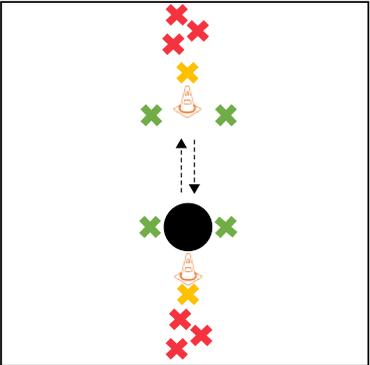
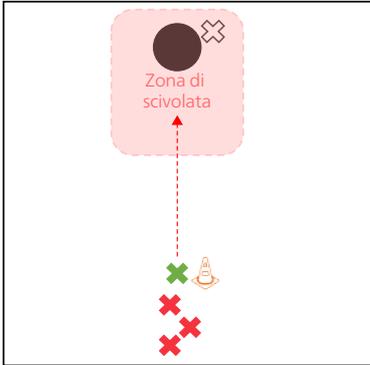
Obiettivi d'apprendimento

- Imparare una o due strategie offensive supplementari (torre, falso attaccante).
- Acquisire la posizione di base in difesa.
- Esercitare le posizioni difensive in squadra: quadrato, mezza luna (difesa in un angolo del campo) e trapezio (difesa su una linea del campo).

-  [Tattica offensiva](#)
-  [Tiri](#)
-  [Scivolata](#)

Descrizione dei simboli

-  Pallone
-  Attaccante
-  Difensore
-  Giocatore statico
-  Allenatore

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Riscaldamento	5' Jogging Fare cinque giri della palestra a passo di corsa.	
	10' Tiri Due colonne di quattro fino a cinque giocatori prendono posizione a qualche metro dalla loro cellula di due giocatori. A turno, un giocatore di una colonna colpisce il pallone con le mani unite congiunte verso i giocatori della seconda cellula, che cercano di recuperarlo prima che tocchi per terra. Varianti • Spinta con mani separate. • Pallonetto. Osservazione: fare sempre l'annuncio in modo corretto prima di tirare. Materiale: coni	
	5' Scivolata «Pallone di fronte» L'allenatore si posiziona di fronte ai giocatori e lancia il pallone in aria nella zona di scivolata. Il primo giocatore della colonna corre e cerca di recuperarlo scivolando. Tocca poi al secondo giocatore, ecc. Materiale: cono	

Contenuti

Illustrazione/Organizzazione

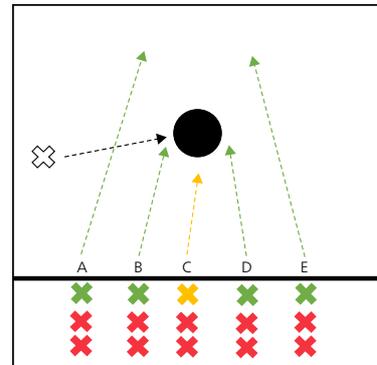
15'

Cinque colonne

I giocatori sono ripartiti uniformemente in cinque colonne dietro una linea. L'allenatore, che si trova tra le colonne B e C, lancia il pallone in campo. I primi giocatori delle colonne B e D recuperano il pallone e si stabilizzano. Appena B e D toccano il pallone, il primo giocatore di ognuna delle altre tre colonne corre in campo: C colpisce il pallone, A ed E difendono. In seguito, i cinque giocatori si riposizionano dietro un'altra colonna.

Varianti

- Se C è troppo rapido, ritardare la sua partenza.
- Se C dimentica di fare l'annuncio durante il primo contatto, assegnargli una penalità (30 salti con la corda).
- Se A ed E non riescono a difendere in modo corretto, assegnar loro una penalità.



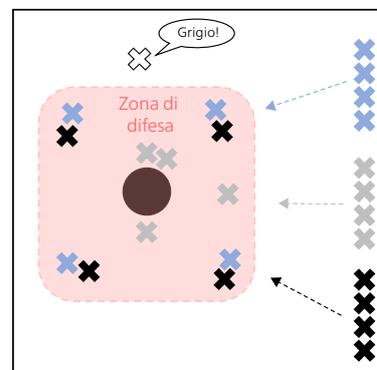
10'

Quadrato magico

Tre squadre di quattro giocatori – di colore diverso – sono con le spalle al muro. Quando l'allenatore annuncia un colore, la squadra in questione adotta la posizione offensiva di sua scelta; le altre due prendono posizione formando un quadrato attorno al pallone. La squadra più rapida in difesa ottiene un punto. Quale squadra raggiunge per prima i 20 punti?

Varianti

- La squadra in attacco colpisce il pallone dopo aver «chiamato» l'una o l'altra squadra.
- Quando annuncia il colore, l'allenatore lancia il pallone in punti diversi del campo.
- L'allenatore può anche fare rotolare il pallone e fermarlo in un angolo o su una linea.
- La squadra che attacca deve applicare la strategia definita dall'allenatore (falso attaccante, torre).
- Al posto del quadrato, la squadra in difesa adotta la posizione a mezza luna (o a «Y») se il tiro è effettuato da un angolo del campo, o a trapezio se il tiro avviene da una linea laterale.

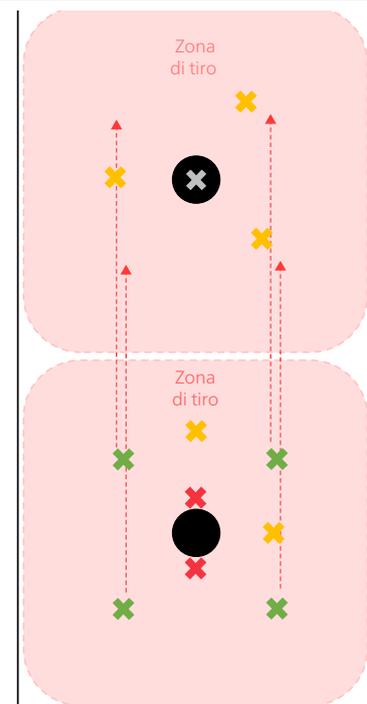


15'

8 contro 4

Due gruppi di quattro giocatori in attacco – ciascuno posizionato in una zona di tiro con un pallone – effettuano i tiri e quattro difensori cercano di recuperare il pallone prima che tocchi per terra. Quando hanno recuperato il pallone, i difensori lo restituiscono allo stesso gruppo e si spostano nell'altra zona di tiro, i difensori dal secondo gruppo di quattro giocatori in attacco. Dopo che i giocatori in attacco hanno effettuato da tre a cinque tiri consecutivi, i quattro difensori cambiano posizione con uno dei due gruppi di attaccanti.

Variante: applicare una strategia specifica (falso attaccante, torre).



		Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Schlussteil	15'	<p>Gioco 4:4:4</p> <p>Gioco secondo le regole ufficiali.</p> <p>A tempo o a punti. Nel secondo caso – e se il tempo a disposizione lo permette – la prima squadra che ottiene sette punti disputa dei supplementari fino a tre punti contro la seconda squadra.</p>	
	15'	<p>Giochi modificati 4:4:4</p> <p>Proposte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il primo giocatore che tocca il pallone diventa attaccante. • La cellula deve sempre ritornare al centro del campo (se l'obiettivo è di esercitare le diverse strategie). • La squadra in difesa deve posizionarsi correttamente entro tre secondi dal servizio, altrimenti viene fischiato un fallo. • La prima squadra che adotta la posizione difensiva adeguata riceve un punto di bonus. • Quando il pallone è inattivo (in seguito a un fallo), la prima delle due squadre in difesa che prende posizione correttamente attorno al pallone riceve un punto di bonus. • Il capitano grida il numero dell'attaccante prima che la sua squadra recuperi il pallone. • Il capitano indica, con un segno, la strategia da applicare nell'azione seguente. 	

Informazioni

Bibliografia

- Barrette, M., de Martini, D., Marci, Z., Maurer, D. (2010). [Kin-Ball](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO
- Marci, Z. (2012): [Kin-Ball](#). Herzogenbuchsee: Ingold

Link

- [Federazione svizzera di Kin-Ball](#)
- [Federazione internazionale di Kin-Ball](#)

Altri esercizi di Kin-Ball

Una [selezione di esercizi e di altri giochi per introdurre il Kin-Ball](#) nelle scuole è disponibile su [mobilesport.ch](#).

Ringraziamo i giocatori delle squadre nazionali di Kin-Ball per essersi messi a disposizione per le riprese video e fotografiche.

Partner



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

Autori: Daniel de Martini, presidente della Federazione svizzera di Kin-Ball; Zoe Marci, membro della Federazione svizzera di Kin-Ball ed ex giocatrice della squadra nazionale; Marc-André Morin, membro della Federazione svizzera di Kin-Ball e allenatore delle squadre nazionali; Johan Goeri e Patrick Brulhart, membri della Federazione svizzera di Kin-Ball e giocatori della squadra nazionale

Redazione: [mobilesport.ch](#)

Traduzione: Daniele Mariani

Foto: Ueli Känzig, UFSPPO

Disegni: Johan Goeri, Marc-André Morin

Filmati: René Hagi, UFSPPO

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO