Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 12 (2010)
Heft: 69

Artikel: Kin-Ball
Autor: Barrette, Martin / Marci, Zoe / Maurer, Davide
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999072

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kin-Ball

mobile
inserto pratico

69

UFSPO & ASEF

Il Kin-Ball è un gioco originale con regole uniche che ne facilitano l'apprendimento e mettono rapidamente i partecipanti in situazione di successo. Privilegia la cooperazione, la salute e lo spirito sportivo. È indubbio che già nel prossimo futuro questa attività farà furore nelle scuole svizzere.

Martin Barrette, Daniel de Martini, Zoe Marci, Davide Maurer
Redazione: Raphael Donzel; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Ueli Känzig, Maxime Bellefleur; disegni: Matteo Rossi; layout: Monique Marzo

Il Kin-Ball è nato in Québec nel 1986 ed è frutto della creatività di Mario Demers, un insegnante di educazione fisica. Attualmente è praticato in una dozzina di nazioni sparpagliate in tutto il modo e conta più di 3,8 milioni di giocatori. Ha un suo proprio campionato del mondo e un campionato europeo. Il gioco suscita un entusiasmo crescente non solo tra gli iniziati, ma stimola la curiosità anche dei profani. Là dove passa, questa nuova disciplina lascia il segno.

Tutti uguali

Il Kin-Ball si gioca con un pallone gigante di 1,22 m di diametro, pesante meno di un chilogrammo, ciò che gli conferisce un carattere divertente e sicurezza, rendendolo accessibile ai partecipanti di tutti i livelli e le età. Inoltre, la sua pratica sottostà a una Carta dello spirito sportivo che non tollera nessun contatto fisico né violenza verbale. Quindi, il rischio di infortuni è limitato.

Tutti i giocatori sono uguali! Le regole, contrariamente a quelle di altri sport di palla, impongono a ogni giocatore di partecipare attivamente al gioco, sia in fase offensiva che difensiva. Il sistema di punteggio assicura a tutte le squadre in gioco l'opportunità di conquistare dei punti. Il Kin-Ball s'iscrive particolarmente bene nel programma scolastico e si presta in modo ideale alla formazione di squadre miste. Grazie all'utilizzazione di superfici ridotte, un numero elevato di allievi può giocare simultaneamente (p. es. 3:3:3 su metà campo). Il sistema cardiovascolare è sollecitato in modo ludico e i gesti tecnici molto semplici e facili da padroneggiare permettono agli allievi di tuffarsi in questo gioco appassionante solo dopo alcuni minuti di pratica.

Imparare giocando

Come è impostato questo inserto pratico? Le pagine 2 e 3 presentano le regole importanti e i gesti tecnici di base che permetteranno a chiunque di lanciarsi in questa disciplina. Le pagine da 4 a 9 propongono una moltitudine di piccoli e grandi giochi conosciuti, adattati in salsa «Kin-Ball». Le pagine da 10 a 13 si compongono di esercizi e forme di gioco che permettono di sviluppare i vari gesti tecnici. Infine, le ultime due pagine svelano le strategie che le classi più dotate possono adottare per avvicinarsi alla forma competitiva del Kin-Ball ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Ufficio federale dello sport UFSPO
CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Piacere immediato

Le regole semplici rendono il Kin-Ball un gioco aperto a tutti, anche agli allievi meno inclini a praticare un'attività sportiva.

Obiettivo
Una squadra serve la palla a una delle squadre avversarie designate precedentemente in modo tale che non riesca ad impossessarsene prima che cada a terra. Pertanto, la squadra disposta in ricezione deve raccogliere il pallone quando è ancora in volo.

Partita
Una partita si gioca fino a quando una squadra ha vinto tre tempi (in totale sette tempi al massimo), che sono prolungati fino al momento in cui c'è un vincitore. La durata di un tempo è di sette minuti. Una partita fra juniori si svolge su tre tempi di dieci minuti. Si sommano i punti ottenuti in ogni periodo, vince dunque la squadra che si ritrova con il punteggio più alto al termine del terzo tempo.

Squadre
Tre squadre si affrontano simultaneamente. Quattro giocatori di ciascuna di loro sono sul terreno nello stesso tempo (dodici giocatori in totale). Gli altri giocatori si tengono pronti in panchina per le sostituzioni.

A scuola è possibile giocare su ciascuna metà campo con squadre composte di tre giocatori (18 giocatori in totale).

Terreno
Tutta la superficie della palestra costituisce il terreno di gioco (dimensione massima: 21 m × 21 m). I muri, il soffitto e gli oggetti fissi (canestri di pallacanestro, anelli, ecc.) non sono parte integrante del gioco e sono considerati «fuori gioco». In presenza di debuttanti si consiglia di lasciare proseguire il gioco quando la palla tocca la parete a seguito di un contatto difensivo. Il gioco del Kin-Ball non richiede alcun tipo di rete o porta.

Svolgimento
La squadra alla battuta determina quale sarà la squadra disposta in ricezione del pallone.

Prima di servire, la squadra grida «OMNIKIN» e annuncia il colore della squadra in ricezione. Il pallone viene colpito con uno o due braccia (più facile per i debuttanti); la traiettoria è obbligatoriamente ascendente od orizzontale e il punto di caduta del pallone si situa a più di 1,8 metri di distanza dal punto di partenza. La squadra in ricezione deve toccare il pallone prima che tocchi terra. Il controllo avviene con qualsiasi parte del corpo; è vietato afferrare il pallone tra le braccia e tenerlo per la valvola. Se, al momento della ricezione, solo uno o due giocatori tocca la palla, può spostarsi tenendo la palla per mano o passandosela. Ciò permette di spiazzare le difese avversarie nelle rimesse in gioco successive. Al momento in cui anche il terzo giocatore tocca palla, la squadra è costretta ad immobilizzarsi immediatamente e dovrà eseguire la rimessa in gioco successiva da quel punto. Il gioco continua in questo modo. Se una squadra commette un fallo, l'arbitro fischia e ferma il gioco. L'arbitro dispone il pallone nel punto in cui l'errore è stato commesso e lo riconsegna alla squadra responsabile del fallo.

Punti
- Se la squadra in ricezione non conquista il pallone, le due altre squadre si aggiudicano un punto ciascuna.
- Se la squadra (o il giocatore) alla battuta commette un fallo, le due altre squadre si aggiudicano un punto ciascuna.

Errori
L'arbitro fischia il fallo quando:
- dopo la battuta, il pallone va direttamente fuori dai limiti del terreno di gioco, centra il soffitto o altri oggetti fissi della palestra (canestro, lampadari, panchina, ecc.);
- la battuta è eseguita con una traiettoria discendente;
- il pallone non percorre la distanza sufficiente di 1,8 metri;
- un giocatore esegue la battuta due volte di seguito;
- il pallone non è sostenuto da tre giocatori al momento del tiro.

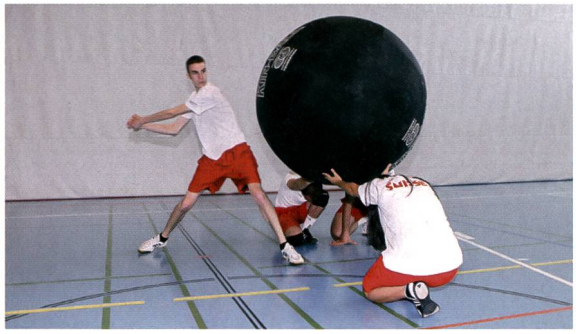
Il buon gesto

Il Kin-Ball richiede poche abilità motorie. Il tiro si effettua facilmente, la posizione di sostegno del pallone si acquisisce in poco tempo e dei gesti difensivi innati gli conferiscono un atout invidiabile: quello di essere un gioco accessibile a tutti.

Tipi di tiro

La traiettoria del pallone è obbligatoriamente ascendente o orizzontale e il pallone percorre più di 1,8 metri di distanza a partire dalla posizione di tiro.

Spinta a due mani.



Colpire con le due mani unite, di diritto o di rovescio «attraversando» il pallone (come un giocatore di tennis).

Colpire con un braccio.
Attenzione: riservare questa forma di tiro ai gruppi avanzati perché potrebbe provocare degli infortuni al gomito. È importante che tutto il braccio tocchi il pallone e sia in posizione di pronazione, con il pollice rivolto in basso.

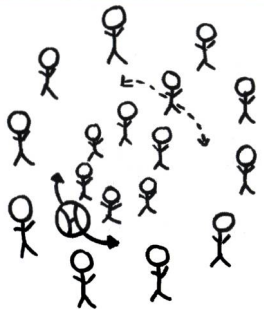
Posizione sotto il pallone

Tre giocatori di una sola squadra si inginocchiano sotto il pallone e lo sollevano con le mani. Il quarto giocatore effettua la battuta. Quando tira il pallone, quest'ultimo deve essere obbligatoriamente sostenuto o toccato dagli altri tre giocatori.

Posizione corretta del giocatore che sostiene il pallone:
- un ginocchio per terra;
- il sedere tocca i talloni;
- il petto tocca il ginocchio superiore;
- il braccio è in estensione completa ed è sopra la testa;
- il mento è contro il petto;
- le mani sono in supinazione (palmi rivolti in alto).

Inizio soft

Il Kin-Ball, con la sua palla gigante di 1,22 m di diametro, si addice a meraviglia alle lezioni di educazione fisica. Le dimensioni fuori norma di questo oggetto sorprendono e motivano i giovani. Partendo da piccoli giochi per introdurre il pallone, l'insegnante suscita un nuovo interesse.



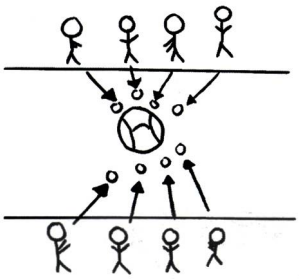
A caccia di pianeti

Come? I giocatori formano un grande cerchio esterno e un altro più piccolo all'interno. In questo modo creano un corridoio in cui circolano un giocatore (il cacciatore) e il pallone di Kin-Ball (il pianeta). I giocatori che compongono i due cerchi sono posizionati gli uni di fronte agli altri a una distanza di circa due metri e sono immobili. Fanno circolare (rotolare) il pianeta in un senso o in un altro in modo tale che il cacciatore, che rincorre il pianeta, non possa toccarlo.

Varianti:

- invertire i ruoli: il pallone (il pianeta) rincorre il giocatore;
- i giocatori che formano i due cerchi devono passarsi il pallone in aria invece di rotolarlo.

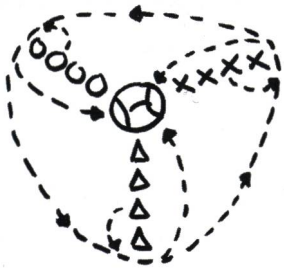
Perché? Velocità di reazione, anticipazione, collaborazione.



Rollmops

Come? Due squadre sono una di fronte all'altra, un pallone di Kin-Ball sta al centro della palestra. I giocatori cercano di toccarlo lanciando dei proiettili (palle di gommapiuma, da pallavolo, etc.) per spingerlo oltre la linea avversaria. Se un giocatore recupera un proiettile in campo ha l'obbligo di ritornare nella sua zona di tiro prima di rilanciare.

Perché? Stimolare e scoprire il pallone gigante.



Stella marina

Come? Formare tre colonne di giocatori, disposte a stella con un Kin-Ball collocato al centro. L'insegnante attribuisce un numero ad ogni giocatore di ciascuna colonna, dopodiché pronuncia dei nomi e i giocatori interessati devono correre e passare dietro a tutte le colonne (senso da definire) prima di toccare il pallone. L'allievo che tocca per primo il pallone ottiene un punto per la propria squadra.

Varianti:

- gli allievi devono girare solo attorno alla loro colonna prima di toccare il pallone;
- invece di un numero attribuire un colore agli allievi (ad es. gli 1 sono blu); per dare il segnale di partenza l'insegnante mostra un oggetto di un certo colore (piatti, etc.).

Perché? Reazione, aspetti uditivi e visivi, rapidità di esecuzione.

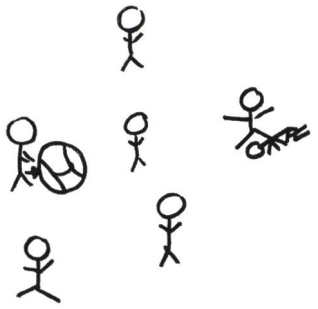
Lupi

Come? Uno o due lupi – ognuno con un pallone – rincorre i compagni rotolando o spingendo il pallone e cercando di toccarne il più possibile. Quando un allievo è stato toccato deve fermarsi e divaricare le gambe. Per ricominciare a giocare uno dei suoi compagni deve passare fra le sue gambe. Cambiare regolarmente i lupi.

Varianti:

- con dei bambini piccoli designare due lupi che fanno rotolare o spingono un pallone;
- il giocatore che è stato toccato solleva le braccia; per liberarlo due dei suoi compagni devono cingerlo con le braccia tenendosi per mani;
- il giocatore che è stato toccato si sdraia per terra e due allievi (i soccorritori) vanno a prenderlo per trasportarlo in una zona predefinita (ospedale); quando arriva in ospedale può ricominciare a giocare;
- in coppia tenendosi per mano.

Perché? Resistenza, reazione, orientamento.



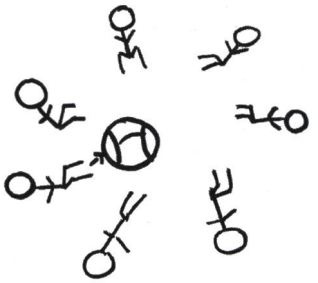
La fabbrica di popcorn

Come? I giocatori, sdraiati sulla schiena, formano un grande cerchio. L'insegnante lancia il pallone al centro e gli allievi cercano di mantenerlo in aria il più a lungo possibile unicamente con i loro piedi.

Varianti:

- con due palloni;
- sotto forma di piccole gare fra due cerchi.

Perché? Imparare a utilizzare i piedi, cooperazione.



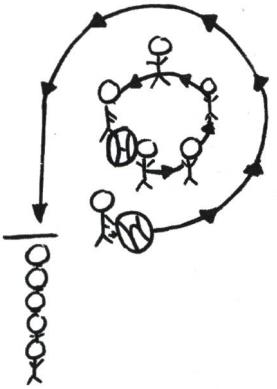
Orologio

Come? Dei giocatori formano un cerchio, gli altri una colonna (v. disegno). Il cerchio e la colonna hanno ognuno un pallone gigante. Al segnale, i giocatori della colonna (orologio) effettuano a turno un giro del cerchio il più rapidamente possibile spingendo e facendo rotolare il pallone, mentre i giocatori del cerchio si fanno dei passaggi in aria e contano il numero di giri (un giro = un punto) che riescono a compiere con il pallone. Quando tutti i corridori sono ritornati al punto di partenza, la squadra che forma il cerchio conta i suoi punti. In seguito s'invertono i ruoli. Quale squadra segna il maggior numero di punti?

Varianti:

- spingere il pallone in coppia attorno al cerchio;
- eseguire due giri di orologio prima di contare i punti.

Perché? Gara, famigliarizzarsi con il pallone.



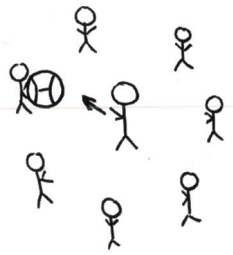
Precauzioni d'uso

Il pallone di Kin-Ball si gonfia e si sgonfia molto rapidamente. È dunque necessario procurarsi una piccola pompa elettrica (ad es. quelle utilizzate per i canotti gonfiabili) perché i gonfiatori tradizionali presenti nelle palestre sono insufficienti. Per garantire la massima durata di vita al pallone e alla sua camera d'aria è imperativo sgonfiarlo sempre dopo l'uso e stendere regolarmente uno strato di talco fra il tessuto interno e la camera d'aria. Quest'ultima può essere facilmente sostituita se dovesse scoppiare.

Tutto il materiale può essere ordinato presso la ditta Vistawell SA:
www.vistawell.ch

In due tempi, tre movimenti

Contrariamente agli altri sport tradizionali, imparare a controllare la palla di Kin-Ball è relativamente facile. Delle tecniche semplici permettono infatti di progredire rapidamente.



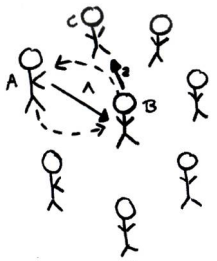
Passaggi in cerchio

Come? Gli allievi formano un cerchio, il monitore si trova al centro con il pallone e fa un passaggio a turno agli alunni che devono cercare di controllare il pallone – posizione stabile fra le due braccia – e di rinviarlo al centro il più rapidamente possibile.

Varianti:

- un allievo prende il posto dell'insegnante al centro del cerchio;
- gli allievi si fanno dei passaggi in cerchio;
- gli allievi svolgono l'esercizio in movimento (correre in cerchio).

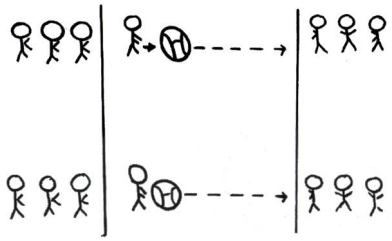
Perché? Imparare a farsi dei passaggi e a stabilizzare il pallone.



Passa e corri

Come? Formare un cerchio al centro del quale si trova un allievo. Un giocatore esterno (a) fa un passaggio al giocatore centrale (b) e prende il suo posto. Nel frattempo, il giocatore centrale rimanda il pallone a un altro giocatore (c) e prende il posto di a. E via dicendo.

Perché? Controllo del pallone e passaggi, occupare lo spazio.



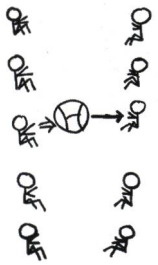
Staffette

Come? Formare due squadre divise in due gruppi che si collocano uno di fronte all'altro. Al segnale dell'insegnante, il primo giocatore di ogni squadra si lancia facendo rotolare il pallone e lo dà a un componente del gruppo opposto che parte a sua volta. E via dicendo.

Varianti:

- trasporto in aria del pallone in coppia (il pallone non deve toccare per terra);
- trasporto in aria del pallone (individualmente);
- passaggi da una colonna all'altra.

Perché? Gare, controllo del pallone e spostamenti.

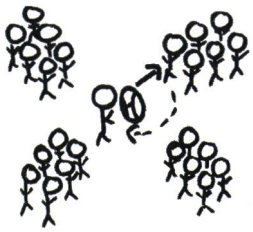


Cannoni

Come? Due file di allievi seduti gli uni di fronte agli altri. La distanza fra le due file e i giocatori della stessa squadra è di circa due metri. L'insegnante lancia un pallone fra le due file. Il giocatore che la prende cerca di lanciarla o di spingerla – dopo averla controllata – in modo tale da «bucare» la fila avversaria. Attenzione: è vietato «fare un lob» agli avversari. Si segna un punto ogni volta che si riesce ad aprire un varco nella muraglia avversaria.

Variante: giocare con due palloni.

Perché? Imparare a prendere la palla e a stabilizzarla, passaggi precisi.



Croce

Come? I giocatori si dispongono a coppie e formano una croce. L'insegnante si mette al centro e lancia il pallone verso la prima coppia che deve recuperarlo, controllarlo, trasportarlo (sempre in due) e riconsegnarlo al docente.

Variante: due allievi sostituiscono l'insegnante e agiscono simultaneamente con due palloni.

Perché? Imparare a prendere e a controllare la palla in coppia.

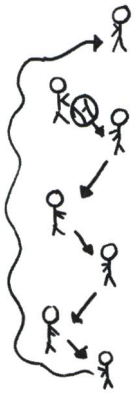
Zig zag

Come? Quattro allievi agli angoli di un quadrato e uno in mezzo ad una distanza di due metri ciascuno si passano la palla a zig zag. Quando la palla è nelle mani dell'ultimo giocatore questi si sposta portandola o facendola rotolare e si dirige verso il punto di partenza. E via dicendo.

Varianti:

- formare due gruppi con due palloni e organizzare il gioco sotto forma di piccole gare;
- spingere il pallone a terra invece di fare dei passaggi.

Perché? Imparare i gesti tecnici, sollevare e immobilizzare il pallone e controllare i passaggi.



Criss cross

Come? Formare tre colonne. Pallone al centro. Il giocatore 2 passa la palla a destra al giocatore 1 e segue il pallone spostandosi a destra dietro il giocatore 1 che, a sua volta, si sposta al centro. Palla al centro: il giocatore 1 passa la palla a sinistra al giocatore 3 e segue il pallone spostandosi a sinistra dietro il giocatore 3 che si sposta la centro. Pallone al centro: il giocatore 3 passa la palla a destra al giocatore 2 e segue il pallone spostandosi verso destra dietro il giocatore 2 che si sposta al centro. E così via.

Perché? Controllo del pallone e passaggi in movimento.

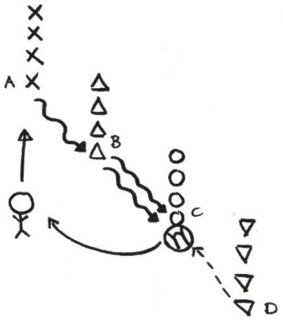
Scala

Come? Gli allievi sono suddivisi in quattro colonne disposte a scala. L'insegnante lancia un pallone al primo giocatore della colonna A, che lo prende e lo controlla. In seguito si sposta verso il primo giocatore della colonna B ed entrambi vanno, uno di fronte all'altro, verso il primo giocatore della colonna C sostenendo la palla. Dopodiché si dispongono sotto il pallone con la colonna C (cellula immobile) e il primo giocatore della colonna D si dirige verso la cellula e colpisce il pallone verso l'insegnante. I quattro giocatori ritornano dietro la loro colonna rispettiva e via dicendo. Dopo un attimo, invertire le colonne.

Varianti:

- per i giocatori più sperimentati, sostituire gli spostamenti con il pallone con dei passaggi. I giocatori A, B e C formano la cellula affinché D possa colpire la palla;
- per rendere l'esercizio più dinamico aggiungere un secondo pallone.

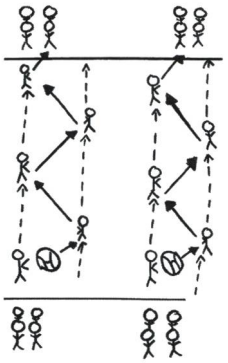
Perché? Sollevare e controllare il pallone, spostamenti in coppia.



Passaggi a due

Come? Formare due squadre composte ognuna di due linee una di fronte all'altra (si lavora in coppia). La prima coppia di ogni squadra attraversa la palestra facendosi dei passaggi prima di consegnare la palla alla coppia di fronte. Attenzione: occorre mantenere una certa distanza fra i due giocatori.

Perché? Padronanza nei passaggi e controllo del pallone.

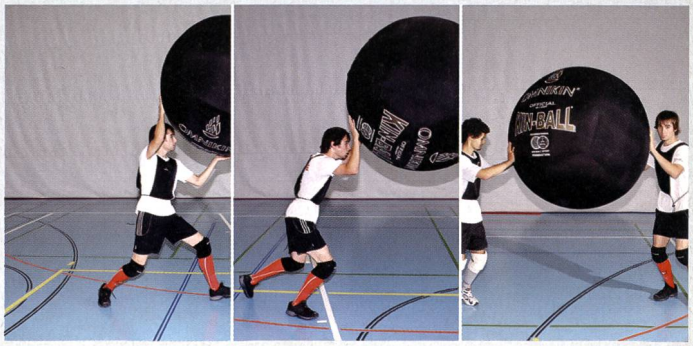


Controllo, passaggio e spostamento con il pallone

Controllo: un braccio sostiene il pallone e l'altro lo stabilizza (foto 1). Attenzione: è vietato bloccare il pallone fra le braccia.

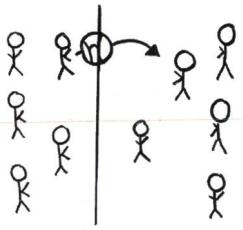
Passaggio: per riuscire un passaggio (traiettoria orizzontale), lasciar scendere il pallone all'altezza del viso e spingerlo in seguito nella direzione desiderata (foto 2).

Spostamento: due giocatori sono uno di fronte all'altro spingono leggermente il pallone verso il compagno per stabilizzarlo (foto 3). Ci si può anche spostare molto rapidamente.



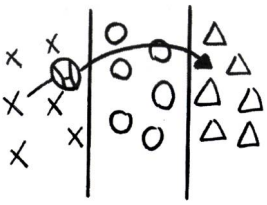
Taglia XXL

Grazie al pallone di Kin-Ball, si possono rivisitare grandi sport come la pallavolo o la pallamano. Alle lezioni di educazione fisica s'infonde così nuovo slancio e gli allievi vivono sulla loro pelle delle sensazioni sconosciute.



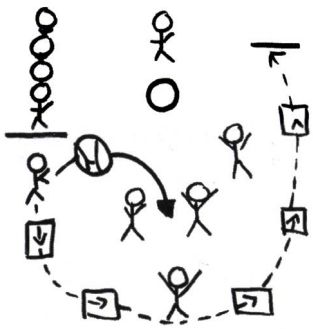
Pallavolo gigante

Come? Il principio è quello della pallavolo, ma senza rete. Le squadre possono fare due passaggi prima di mandare la palla nel campo avversario. La traiettoria del pallone è sempre orizzontale o ascendente. Ogni volta che il pallone tocca il territorio degli avversari, la squadra segna un punto.
Variante: calcio tennis, il pallone è toccato solo con i piedi e la testa.



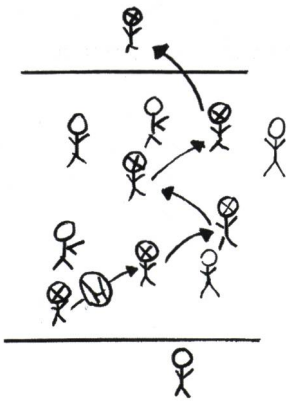
Mosca gigante

Come? Suddividere la classe in tre squadre: una squadra al centro, le due altre ad ogni estremità del campo. Queste ultime si passano la palla al di sopra dei giocatori della squadra al centro che deve tentare di intercettarla. La squadra il cui passaggio è intercettato deve prendere il posto di quella al centro. Chi diventa meno spesso la mosca?
Varianti:
- prima di passare la palla bisogna fare tre passaggi all'interno della squadra;
- per dare maggior intensità al gioco introdurre un secondo pallone.



Palla bruciata

Come? Suddividere la classe in due squadre, una all'attacco e l'altra in difesa. Gli uni dopo gli altri i giocatori della squadra degli attaccanti lanciano il pallone nel campo dei difensori. Dopo il lancio, corrono da una base all'altra e possono fermarsi su una di queste per evitare di essere «bruciati». Un giocatore è considerato «bruciato» quando i difensori hanno afferrato il pallone e lo hanno messo nel cerchio e il giocatore in questione non si trovava su una base. Ogni giro portato a termine fa guadagnare un punto.
Varianti:
- Squadra difensiva: fare tre passaggi prima di posare il pallone nel cerchio;
- bruciare le basi (baseball).
- per rendere il gioco più intenso permettere a più giocatori di lanciarsi sul campo;
- colpire il pallone invece di lanciarlo (cellula formata da due giocatori).

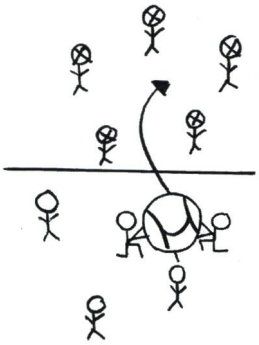


Palla dietro la linea

Come? Suddividere la classe in due squadre. Per segnare un punto, le squadre devono lanciare il pallone al loro rispettivo portiere situato in una zona opposta. Per avanzare, i giocatori si fanno dei passaggi senza spostarsi (al minimo tre passi). La squadra dei difensori cerca di intercettare i passaggi degli avversari. Attenzione: è vietato impossessarsi del pallone quando è nelle mani di un avversario. Nessun giocatore può penetrare nella zona dei portieri.
Varianti:
- per facilitare il gioco introdurre dei joker che giocano sempre con la squadra che ha la palla;
- collocare i portieri su dei cassoni (palla al re).

Palla due campi

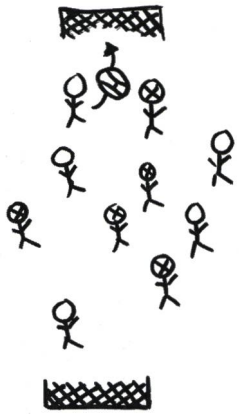
Come? Suddividere la classe in due squadre. Ognuna dispone di un campo delimitato dalla linea centrale. Per segnare un punto, la squadra incaricata della rimessa in gioco – due persone sostengono il pallone e una terza lo colpisce – deve far cadere il pallone a terra nel campo avversario senza superare i limiti della propria zona. Il giocatore che rimette in gioco il pallone colpisce la palla unicamente con due mani (v. pag. 3). La squadra che difende deve afferrare il pallone prima che tocchi per terra e lo gioca a sua volta.
Variante: ogni volta che il pallone è recuperato, la squadra deve spostarsi rapidamente nella zona centrale (cerchio al centro del campo) prima della rimessa in gioco successiva.



Pallamano gigante

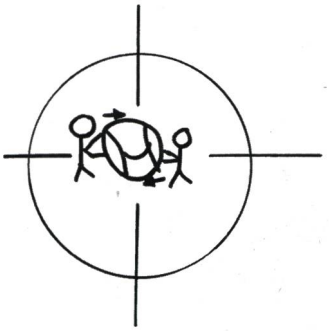
Come? Formare due squadre di quattro giocatori. L'obiettivo è lo stesso della pallamano: segnare una rete alla squadra avversaria (utilizzare delle porte di pallamano o dei grandi tappeti di ginnastica) ma con un pallone di Kin-Ball. Questo deve essere fatto rotolare o essere spinto rimanendo costantemente a contatto con il suolo. Non ci sono portieri ma l'ultimo giocatore può collocarsi davanti alla porta per evitare che gli avversari segnino.
Varianti:

- cambiare regolarmente i blocchi affinché un massimo di giocatori possa giocare;
- formare tre o quattro squadre: la squadra che concede una rete deve lasciare il suo posto a un'altra.



Sumo

Come? Due giocatori si affrontano in una zona circolare. Al segnale del docente, spingono il pallone l'uno verso l'altro cercando di far uscire l'avversario dal cerchio. Il contatto con il pallone va mantenuto durante tutta la durata della manche.
Variante: 2 contro 2 o 3 contro 3.
Perché? Allenamento della forza e dell'equilibrio.



Ringraziamo gli autori di questo inserto pratico

Daniel de Martini è docente di educazione fisica, responsabile tecnico dell'Associazione neocastellana di football (ANF) e presidente della Federazione svizzera di Kin-Ball.
daniel.demartini@bluewin.ch

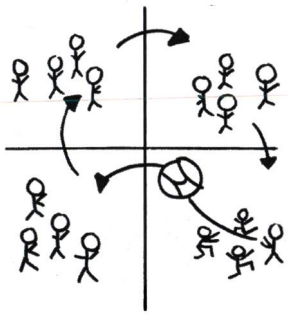
Martin Barrette è docente di educazione fisica e responsabile tecnico della federazione sivzzera di Kin-Ball.
martinbarrette@yahoo.com

Davide Maurer è docente di educazione fisica e membro della squadra nazionale svizzera di Kin-Ball.
davidemaurer@yahoo.com

Zoe Marci è docente di educazione fisica, allenatrice e giocatrice della squadra nazionale svizzera di Kin-Ball.
zoe.marci@rpn.ch

Lanciare e prendere

Il Kin-Ball è composto di due fasi essenziali. È importante che i giovani giocatori siano in grado di realizzare diverse fasi di attacco (cellula) e di posizionarsi correttamente durante la fase difensiva.



Quattro angoli

Come? Formare quattro squadre di quattro giocatori o più e suddividere la palestra in quattro campi. Il pallone è tirato da una squadra all'altra (in senso orario). Al momento della battuta, tre giocatori toccano il pallone e un quarto rimette in gioco il pallone. Una squadra segna un punto quando il pallone tocca per terra nella zona avversa.

Varianti:

- giocare con due palloni;
- la squadra in possesso di palla può decidere dove mandare il pallone;
- annunciare il colore della squadra nel momento della ricezione (v. riquadro sotto).

Perché? Posizione della cellula, difesa della squadra, posizionamento dei giocatori sotto il pallone.

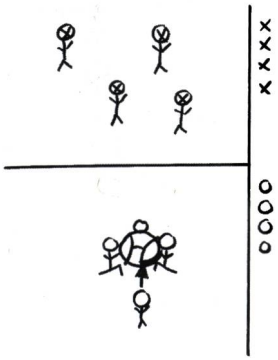
Lavoro a catena

Come? Gli allievi formano da tre a quattro cellule di tre o quattro giocatori. Le cellule sono disposte a 3-4 metri di distanza le une dalle altre e formano una catena. Al segnale dell'insegnante, la prima cellula colpisce il pallone in direzione della cellula seguente e va a posizionarsi all'altra estremità della catena. E così via. I giocatori cambiano regolarmente posizione all'interno delle loro cellule rispettive.

Varianti:

- utilizzare due palloni per formare due catene, eventualmente sotto forma di gara;
- variare la battuta.

Perché? Spostamento della cellula, posizione dei giocatori sotto il pallone, battuta e difesa.



Queen ball

Come? 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.

Perché? Posizione della cellula, difesa in squadra, posizionamento dei giocatori sotto il pallone.

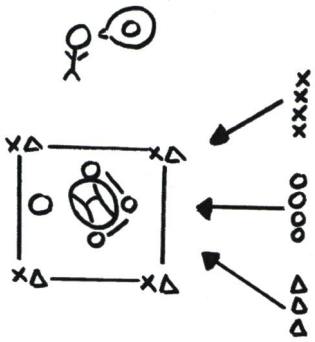
Quadrato magico

Come? Tre squadre di quattro giocatori disposti di fronte al muro. Assegnare un colore ad ognuna di esse. Quando l'insegnante annuncia un colore, la squadra in questione si dispone immediatamente in posizione offensiva (tre persone sostengono il pallone, la quarta è alla battuta) e le altre due in posizione difensiva attorno alla palla (in quadrato). La squadra che si colloca più rapidamente in difesa ottiene un punto.

Varianti:

- la squadra in posizione offensiva colpisce la palla dopo aver nominato una delle altre due squadre (v. riquadro sotto);
- quando si annuncia il colore, l'allenatore lancia il pallone in aria in varie direzioni.

Perché? Disposizione della cellula offensiva e posizionamento corretto in difesa.



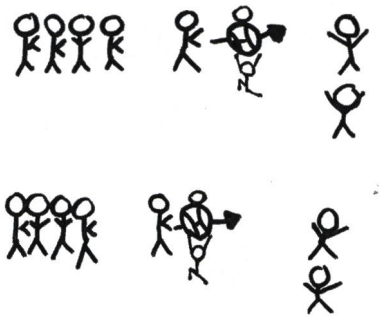
Omnikin

Come? Suddividere la classe in due gruppi. Ognuno forma una colonna di lanciatori e una cellula di quattro giocatori, due dei quali hanno il compito di sostenere il pallone e gli altri due di recuperarlo dopo la battuta. I giocatori in colonna battono a turno il pallone (attenzione: battuta a due mani) dopo aver detto «omnikin + un colore» (ad es. «omnikin nero»). Cambiare i giocatori delle cellule a intervalli regolari.

Varianti:

- chiedere ai giocatori in attacco di battere una volta le mani dopo aver annunciato il colore (poco prima della battuta);
- i giocatori che tengono il pallone e quelli che lo recuperano si scambiano ogni volta la posizione.

Perché? Annuncio corretto (prima di battere la palla) e battuta a due mani.

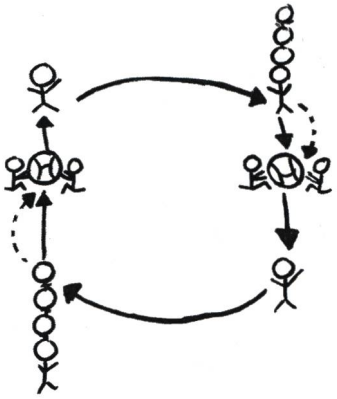


Il gioco delle coppie

Come? Due cellule di due giocatori sostengono ognuna un pallone e si posizionano sulla linea mediana del campo di pallacanestro. Uno o due giocatori alla ricezione è disposto dietro ogni cellula. Gli altri giocatori formano una colonna davanti ad ognuna di queste e sono pronti a battere il pallone. Chi riceve la palla deve controllarla da solo poi passarla al prossimo lanciatore della cellula vicina. Quest'ultimo la controlla e la passa alla propria cellula prima di avanzare e di colpire. E via dicendo. Cambiare regolarmente i giocatori che sostengono il pallone e quello o quelli che lo ricevono.

Variante: invece di eseguire il passaggio, portare la palla direttamente al battitore.

Perché? Imparare a difendere durante la battuta, migliorare i passaggi e posizionamento dei giocatori sotto il pallone.



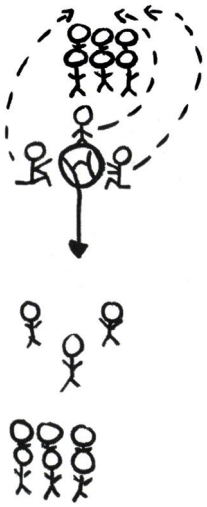
«Omnikin» e annuncio del colore

Secondo le regole del Kin-Ball, prima di colpire uno dei quattro giocatori della squadra che attacca deve scegliere quale sarà la squadra che riceve. Per farlo, il giocatore in questione grida forte la parola «omnikin» annunciando immediatamente dopo il colore della squadra designata. Fra il momento dell'annuncio e la battuta deve trascorrere un tempo minimo per permettere all'arbitro di ripetere ad alta voce il colore della squadra scelta. Se la battuta è eseguita troppo velocemente la squadra è penalizzata. Il regolamento vieta anche di chiamare una squadra in ritardo di oltre due punti.

Per evitare reazioni troppo rapide, a scuola si consiglia agli allievi di battere le mani una volta fra l'annuncio del colore e la battuta del pallone. Occorre anche controllare che tutte le squadre siano equamente chiamate a ricevere il pallone senza tenere in considerazione la regola dei due punti di scarto.

Il richiamo della competizione

Le forme di competizione sono importanti per lo sviluppo sportivo dei bambini. Grazie al Kin-Ball, i più piccoli possono anche mettere in pratica la cooperazione e la nozione di fairplay. Le regole particolari di questa disciplina permettono a ognuno di trovare un posto nel gioco e di parteciparvi attivamente.



Sling shot (esercizio di base per il 3:3:3)

Come? Formare due gruppi. I componenti sono disposti su linee di tre giocatori. La prima linea avanza: due giocatori sostengono il pallone da una parte all'altra e il terzo batte (unicamente a due mani) in direzione della linea frontale. E così via. I tre giocatori che hanno giocato si riposizionano su una linea dietro il loro gruppo e cambiano ogni volta posizione nella cellula.

Varianti:

- formare delle linee di quattro giocatori: tre di essi sostengono il pallone, il quarto è alla battuta;
- la cellula (tre o quattro allievi) che ha giocato segue il pallone e si posiziona dietro il gruppo opposto.

Perché? Posizione dei giocatori sotto il pallone, battuta a due mani.

Gioco 3:3:3

Come? Tre squadre di tre giocatori si affrontano su un campo (= la metà di una palestra). La squadra A gioca sempre sulla squadra B, la B sulla C e la C sulla A. La battuta è obbligatoriamente orizzontale o ascendente e di una distanza di almeno 1,8 metri. Per facilitare il gioco viene eseguita sempre davanti a sé (nessuna finta). A seconda del livello dei giocatori, applicare progressivamente le regole ufficiali del Kin-Ball (v. pagina 2).

Varianti:

- la squadra in possesso di palla sceglie liberamente l'avversario (nominare i colori);
- per complicare il lavoro difensivo, la scelta della battuta è libera (variare le direzioni);
- ogni volta che si recupera la palla, la cellula deve spostarsi al centro del campo prima di giocare, in questo modo la battuta può essere eseguita a 360°;
- imporre un tipo di battuta.

Perché? Posizionamento della cellula, battuta e difesa in squadra.

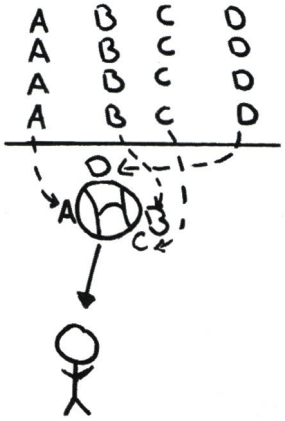
Quattro colonne (esercizio di base per il 4:4 o 4:4:4)

Come? Formare quattro colonne dietro una linea. Il monitore lancia il pallone al giocatore A che avanza, lo solleva e lo controlla con l'aiuto del giocatore B. Quando il pallone è stabilizzato, il giocatore C si aggrega per completare la cellula (v. «Posizione sotto il pallone», pag. 3). Infine, il giocatore D esegue la battuta in direzione del monitore. La prima linea di giocatori si posiziona in seguito dietro le colonne cambiando posizione nella cellula.

Varianti:

- durante la battuta, mirare degli oggetti (coni, tappeti) che si trovano nella palestra; ad ogni tentativo riuscito la cellula ottiene un punto;
- sostituire l'allenatore con una squadra di quattro giocatori, che durante la battuta cerca di prendere il pallone; cambiare regolarmente la squadra in difesa.

Perché? Posizionamento della cellula in attacco.



Gioco 4:4

Come? Due squadre di quattro giocatori si affrontano su un campo (= metà di una palestra). La battuta è obbligatoriamente orizzontale o ascendente e di una distanza di almeno 1,8 metri. Per facilitare il gioco, è sempre eseguita davanti a sé (finte non autorizzate). Con quattro giocatori per squadra, bisogna introdurre la regola dello spostamento con il pallone che obbliga la cellula a immobilizzarsi quando il terzo giocatore tocca la palla. A seconda del livello dei giocatori, adottare progressivamente le regole ufficiali del Kin-Ball (v. pag. 2).

Varianti:

- per complicare il lavoro dei difensori, la scelta della battuta è libera (variare le direzioni);
- ogni volta che si recupera la palla, la cellula deve spostarsi al centro prima di giocare e aprire così gli angoli di battuta;
- imporre un tipo di battuta.

Perché? Posizionamento della cellula, battuta e difesa in squadra.

Gioco 4:4:4

Come? Tre squadre di quattro giocatori sulla metà di una palestra o sulla palestra intera. Scoprire la forma finale del Kin-Ball sulla base delle varie esperienze acquisite durante i giochi 3:3:3 e 4:4. Giocare diversi tempi di una durata di circa dieci minuti. Procedere a dei cambiamenti volanti e contare i punti.

Varianti:

- giocare velocemente, disporre la cellula rapidamente;
- spostarsi al centro del campo se a sostenere il pallone ci sono solo due giocatori; al terzo contatto la cellula è immobile.

Perché? Posizionamento della cellula, battuta e difesa in squadra.

Link

- Federazione svizzera di Kin-Ball: www.kin-ball.ch
- Federazione Kin-Ball Québec: www.kin-ball.com
- Federazione belga di Kin-Ball: www.kin-ball.be
- Kin-Ball Québec: www.kin-ball.qc.ca

Qualche stimolo in più

Queste strategie servono a far spostare la difesa avversaria e ad impedirle di riposizionarsi correttamente e nel contempo, regalano ritmo e variazione al gioco. Vanno introdotte nelle forme globali presentate di seguito.

Qualche strategia offensiva

Il passaggio e lo spostamento
La corsa con il pallone e il passaggio fra due compagni permettono di scegliere una buona posizione offensiva (al centro del campo per aprire al massimo l'angolo di rimessa in gioco). L'obiettivo del gioco consiste nel nominare come squadra che riceve quella che detiene il punteggio più alto, questo per garantire ad ogni squadra di raggiungere il miglior risultato.

La velocità
La squadra che riceve rilancia il pallone il più rapidamente possibile nominando la squadra alla battuta in modo tale da impedire a quest'ultima di riposizionarsi in difesa.

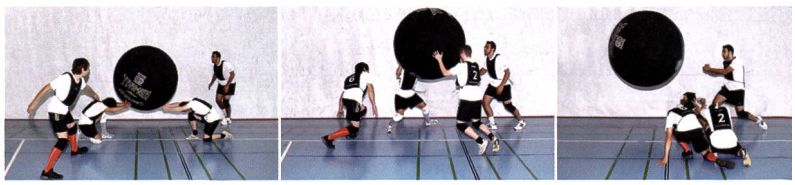
Finta battuta
Tre giocatori tengono il pallone – uno di loro finge di sostenerlo – e il quarto finge di eseguire la battuta toccando il pallone senza effettuarla ma lascia il posto a colui che non tocca la palla. Questi la gioca nella direzione opposta.

La finta
La persona alla battuta può eseguire una finta fisica al momento della battuta per modificare la direzione del tiro.

La stella
I quattro giocatori si dispongono sotto il pallone per tenerlo. Uno di essi si alza e effettua una battuta improvvisa.

Il panino
Due giocatori tengono il pallone, gli altri due arrivano simultaneamente uno di fronte all'altro per eseguire la battuta. Uno tocca la palla l'altro esegue la battuta. Attenzione: si consiglia di mettersi d'accordo.

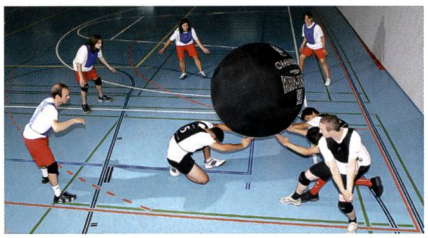
Twist
Due giocatori tengono il pallone, gli altri due arrivano contemporaneamente uno di fronte all'altro per colpirlo. Prima della battuta, i due giocatori che tengono il pallone girano la cellula di 90° (senso orario).



Qualche strategia difensiva

Quadrato normale
Posizione di base per i principianti.

Semiluna
Posizione da assumere negli angoli.



Trapezio
Posizione da assumere quando il pallone è vicino a una linea.

Gioco 3:3:3, 4:4 o 4:4:4

Come? Tre squadre di quattro o tre giocatori si affrontano su una metà campo o su un campo intero. La squadra in attacco nomina una squadra che riceve e esegue la battuta. La squadra nominata cerca di prendere il pallone prima che esso tocchi per terra.

Varianti:
- secondo la strategia del «panino»;
- secondo la strategia della «finta battuta»;
- ogni volta che una squadra segna un punto grazie a una strategia ne ottiene uno supplementare.

Perché? Complicare il lavoro difensivo variando le strategie.

Sei regole d'oro per la scuola

Numero di giocatori: iniziare con delle cellule di tre giocatori, in questo modo si facilita la comprensione fra i giocatori.
Superficie di gioco: con i principianti si consiglia di proseguire il gioco quando il pallone tocca la parete dopo un contatto difensivo.
Regole: per garantire un buono svolgimento del gioco, all'inizio non imporre troppe regole ed essere tolleranti nei confronti delle interpretazioni delle stesse.
Dinamismo: il gioco risulta appassionante quando è ritmato e le interruzioni sono brevi. Occorre far rispettare sin dall'inizio la regola dei dieci e dei cinque secondi che indicano che i giocatori hanno dieci secondi dopo la ricezione del pallone per posizionarsi e che la persona alla battuta dispone di cinque secondi supplementari per eseguirla.
Calcolo dei punti: durante il gioco, l'insegnante deve rapidamente indicare i punti ottenuti da ogni squadra (v. pag. 2) per risvegliare lo spirito di competizione.
Scuola elementare: il colore degli avversari e il nome del giocatore sono annunciati dall'insegnante.

SPORT Kin-Ball®

in esclusiva da VISTAWELL

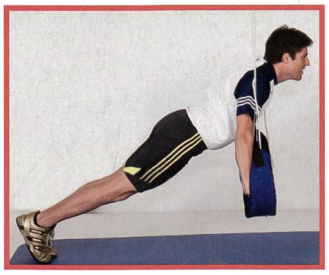
Partner ufficiale Kin-Ball® per la Svizzera:

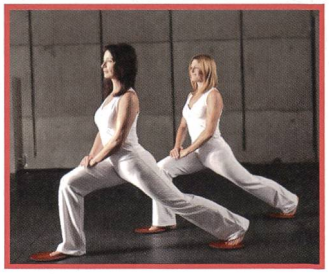
VISTAWELL SA
Rue du Lac 40
2014 Bôle

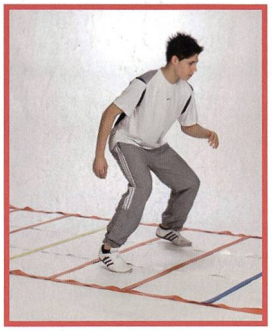
tel. 032 841 42 52
www.vistawell.ch
office@vistawell.ch

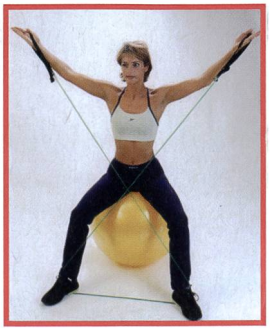
700 altri articoli per SPORT + BALANCE

Swiss Concept









da VISTAWELL