

# **Unidad Didáctica de KIN-BALL® SPORT**

Sesión 1

*Estas unidades didácticas son una traducción de los documentos originales  
generados por la Federación Canadiense de Kin-Ball  
<http://www.kin-ball.qc.ca/>*



Esta obra de **Club Deportivo B105** está bajo una  
**Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.**

*Esto significa que no se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas,  
la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.*

**Edición 2013.01**



**Club Deportivo B105**  
[www.b105kinball.com](http://www.b105kinball.com)

## Tabla de contenido

<i>Sección 1</i>	<i>Introducción del KinBall® a un grupo</i>	<i>3</i>
1.1	Planificación	3
<i>Sección 2</i>	<i>Juego de la Semana</i>	<i>4</i>
2.1	El Tren	4
<i>Sección 3</i>	<i>Iniciación en 8 pasos</i>	<i>5</i>
3.1	Objetivo	5
3.2	Descripción	5

Puesta en marcha: Para iniciarse en este deporte, denominado KIN-BALL®, será necesario que capte el interés de sus estudiantes. Si su colegio ha recibido una sesión de introducción y ellos fueron testigo de dicha introducción al deporte, la sola presencia de la pelota inflada dentro del pabellón debería ser suficiente para motivarlos a empezar. Si usted necesita fotos o videos promocionales, por favor revise los enlaces que abajo le indicamos.

### Cómo acceder a las herramientas de promoción

Para encontrar todas las sesiones, videos o fotos, visite la siguiente dirección:

[www.b105kinball.com/media/](http://www.b105kinball.com/media/)

En esta sección hemos colgado diversos documentos que pueden ser de su interés

- Reglamento oficial del KinBall traducido al Español
- Sesiones de iniciación y juegos
- Profundizaciones en el reglamento
- Videos y fotos
- ...

*Este documento ha sido traducido, ampliado y revisado por Francisco Tirado*

**Edición 2013.01**



**Club Deportivo B105**  
[www.b105kinball.com](http://www.b105kinball.com)

## Sección 1 INTRODUCCION DEL KINBALL® A UN GRUPO

La introducción de este deporte a un grupo debe durar entre 15 y 20 minutos, dependiendo de muchos factores tales como:

- la experiencia del entrenador
- edad de los participantes
- cantidad de participantes

Con el fin de ofrecerle las herramientas adecuadas para enseñar de la mejor forma posible el deporte a un grupo, en la siguiente sección se incluye un fácil procedimiento de enseñanza en 8 pasos.

Este procedimiento ha sido probado durante de muchos años y ha demostrado ser la forma más sencilla de enseñar a jugar al KIN-BALL® Sport a un grupo.

### 1.1 **Planificación**

El esquema para la primera sesión de KIN-BALL® Sport debe ser dividida de la siguiente manera:

1. Introducción incluyendo las normas de seguridad: *2 min*
  - No se puede pegar a la pelota con la cabeza.
  - Siempre golpear la pelota con las dos manos.
2. Juegos de calentamiento *5 min*
  - Ver juegos en [www.b105kinball.com](http://www.b105kinball.com)
3. Iniciación del grupo al KIN-BALL® Sport utilizando el modelo de los 8 pasos *20 min*
  - Ver [sección 3](#)
4. Juego de partido *30 min*
  - Debe ser con un arbitraje relajado, añadiendo gradualmente las reglas que no se hayan mencionado todavía
5. Fin de la sesión, estiramientos y relajación *5 min*
6. Conclusiones de la sesión *2 min*

Al final de esta primera hora, los participantes deberían saber cómo jugar al KIN-BALL® Sport de forma básica y deberían conocer las siguientes reglas:

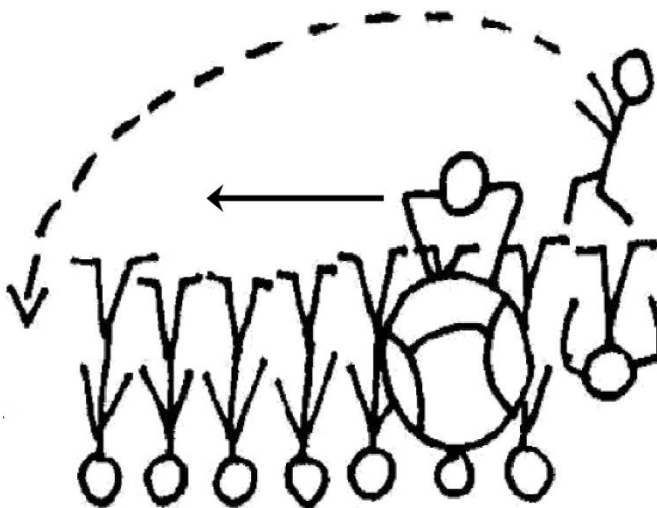
- Falta de llamada
- Falta de contacto
- Bola corta
- Bola descendente
- Falta de tiempo

Sección 2 **JUEGO DE LA SEMANA**

2.1 **El Tren**

Todos los jugadores deben tumbarse sobre sus espaldas en el suelo, uno al lado del otro, hombro con hombro, formando una larga línea. Con esto formarán las vías del tren sobre las cuales el tren viajará. La bola de Kinball representará el tren y circulará sobre las vías.

Tan pronto como la pelota ha pasado por encima de un jugador debe levantarse y correr al otro extremo de la vía y volverse a tumbar justo al lado de la última persona en la línea, para que el tren pueda seguir avanzando. El grupo debe hacer girar la vía en las esquinas para que el tren no choque contra las paredes.



El juego terminará cuando los jugadores estén agotados o el tren llegue a su destino.

Un consejo, para evitar lesiones en la cabeza, decid a los jugadores que para correr al final de la vía deben hacerlo por el lado de los pies, no por el lado de la cabeza.

Tiene más información y un video explicativo de este juego en:

<http://www.b105kinball.com/2012/04/09/juego-kinball-de-la-semana-el-tren/>

Cualquier sugerencia o pregunta puede dirigirlas a <http://www.b105kinball.com/contacto/>

## Sección 3 INICIACIÓN EN 8 PASOS

### 3.1 **Objetivo**

Ser capaz de dirigir un grupo de jugadores novatos o experimentados a través de la iniciación en el KIN-BALL® Sport independientemente de su edad.

### 3.2 **Descripción**

#### 1. Dividir el grupo en tres equipos:

- Tres equipos de igual número de jugadores a los que se les dará los petos de colores.

#### 2. Explicar el objetivo del juego:

- Número de equipos
- Los límites del terreno de juego
- Llamada de ataque
- Técnica de golpeo
  - La pelota puede ser golpeada de diferentes maneras.
  - Debe ser golpeada por una parte del cuerpo por encima de la cadera y normalmente con una o dos manos.

#### 3. Explicar la posición ofensiva individual y colectiva:

- Individual: brazos, cabeza, piernas

Es la posición que cada uno de los jugadores debe adoptar en la fase de ataque.

1. Una rodilla en el suelo
2. Una nalga en el balón
3. El otro pie pisa el suelo y la rodilla forma un ángulo de 90°
4. El pecho en contacto con la parte superior de la rodilla
5. La barbilla toca la parte superior del pecho
6. Los brazos están completamente extendidos hacia delante y ligeramente por encima de la cabeza
7. Los brazos están separados una distancia de 2 hombros
8. Las manos están en supinación (palmas hacia arriba)

- Colectiva. El trípode: triángulo y lineal

Es la posición que deben adoptar los tres jugadores del equipo que están sujetando la pelota. Existen dos técnicas para formar el trípode: el triángulo y la lineal

- Se recomienda empezar con el trípode triángulo y enseñar la formación lineal a jugadores más experimentados.

4. Explicar la posición de defensa:

- Explicar el posicionamiento individual

Es la posición que todo jugador debe adoptar cuando está esperando recibir el balón.

1. Talones ligeramente levantados (Mejora la velocidad de reacción)
2. Los pies separados la distancia entre hombros y uno ligeramente por delante de otro
3. La pierna dominante por delante
4. Las rodillas ligeramente flexionadas (para bajar el centro de gravedad)
5. El cuerpo ligeramente flexionado
6. Los hombros deben estar orientados en la misma dirección que las piernas
7. El brazo dominante está ligeramente flexionado y delante, a la altura de la cadera, con la mano en pronación (palma hacia abajo)

- Explicar la posición colectiva

Es la posición adoptada por la célula en situación de defensa.

1. Cada jugador debe estar a 3-4 metros de la pelota.
2. La célula debe formar un cuadrado alrededor de la pelota
3. El cuadrado debe moverse rápidamente de acuerdo con la posición de la pelota en el campo (excepto en los laterales)

- Dar un número a cada jugador del 1 a 4

Si son muchos participantes crear subgrupos A, B... para realizar los cambios.

- Los jugadores de los equipos: en un cuadrado, a 3-4 metros alrededor de la pelota.
- Practicar el desplazamiento defensivo en cuadrado mientras se sostiene el balón.

5. Golpeo de simulación:

El entrenador cogerá la pelota por la apertura mientras se golpea.

Tan pronto como los jugadores entiendan el funcionamiento del juego, se les permite jugar por ellos mismos.

6. Cambios:

Después de jugar durante 3-4 minutos, hacer cambios de jugadores.

7. Repetir desde el paso 5 con los nuevos jugadores.

8. Juego de partido normal mientras se van introduciendo nuevas reglas que no han sido explicadas todavía.

- Arbitraje suave.
- Asegurarse de realizar los cambios cada 3-4 minutos con la finalidad de que todo el mundo juegue.