


QUINCH - BALL

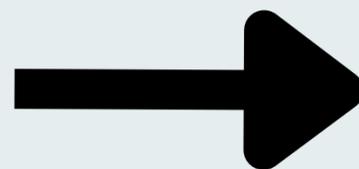
UN NUOVO SPORT INCLUSIVO

RELAZIONE CON IL QUIDDICTH

Canva



IL CAMPO DA GIOCO

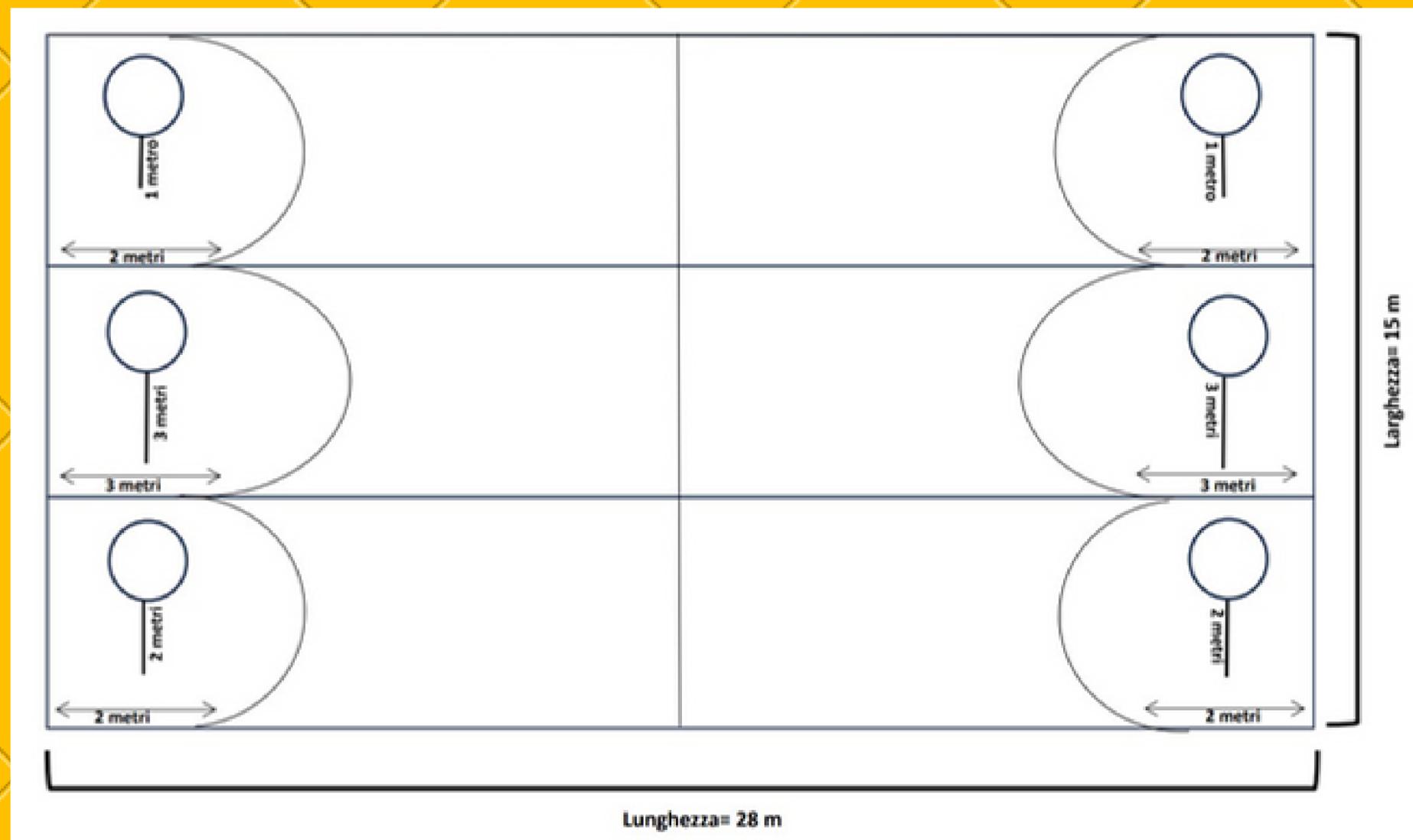


CAMPO DA BASKET

3 fasce, ogni fascia ha due anelli posti alle estremità ad altezze differenti.

Ogni anello ha un'area:

- Centrale 3 metri
- Laterali di 2 metri





RUOLI

**I giocatori in campo sono 6 per squadra,
12 al massimo per roster.**

RUOLO 1:

**Giocatore normodotato
Giocatore amputato (con protesi transtibiale)**

RUOLO 2:

**Giocatore con sindrome di down (lieve)
Giocatore con sindrome dello spettro autistico
(lieve)**

RUOLO 3:

**Giocatore con emiparesi (carrozzina)
Giocatore con paraplegia**

RUOLI ED ANELLI



DIFESA:

- RUOLO 1 può difendere solo su RUOLO 1
- RUOLO 2 può difendere su RUOLO 1 e 2
- RUOLO 3 può difendere su TUTTI 3 I RUOLI

ATTACCO:

- RUOLO 1 può tirare solo nell'anello da 3 METRI.
- RUOLO 2 può tirare negli anelli da 2 e 3 METRI
- RUOLO 3 può tirare in TUTTI I ANELLI

Per poter tirare negli anelli bisogna essere nella fascia corrispondente.



PUNTEGGIO DEGLI ANELLI



ANELLO ALTO 3 METRI:

- Ruolo 1 = 1 punto
- Ruolo 2 = 2 punti
- Ruolo 3 = 3 punti



ANELLO ALTO 2 METRI:

- Ruolo 2 = 1 punto
- Ruolo 3 = 2 punti



ANELLO ALTO 1 METRO:

- Ruolo 3 = 1 punto





REGOLAMENTO

Canva

4 tempi da 10 minuti; in caso di pareggio 1 tempo supplementare da 5 minuti.

A fine di ogni tempo si azzera il punteggio e ottengo:

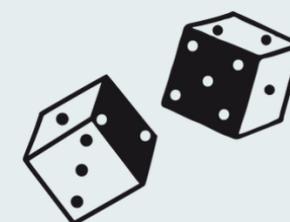
- **2 punti per vittoria**
- **0 punti per sconfitta**
- **1 punto per squadra in caso di pareggio**



Punteggio totale= somma dei punteggi ottenuti a fine di ogni tempo



La partita inizia con



= possesso palla a inizio primo tempo



= possesso della palla in caso di contesa o all'inizio del tempo successivo tramite segnale luminoso



REGOLAMENTO



- Palla da pallavolo
- Il palleggio deve essere fatto dentro la propria fascia invece il passaggio deve essere fatto ad un compagno nella corsia vicina
- Palleggi e passaggi illimitati in qualsiasi direzione
- Le aree di fronte all'anello sono invalicabili
- Palla fuori dal campo= 5 secondi per rimetterla in gioco altrimenti passa direttamente all'avversario
- Ogni giocatore di ruolo 1 ha un numero limitato di tiri per tempo



Falli: 5 max x
giocatore



Se si superano 5 secondi con
palla in mano essa passa alla
squadra avversaria.

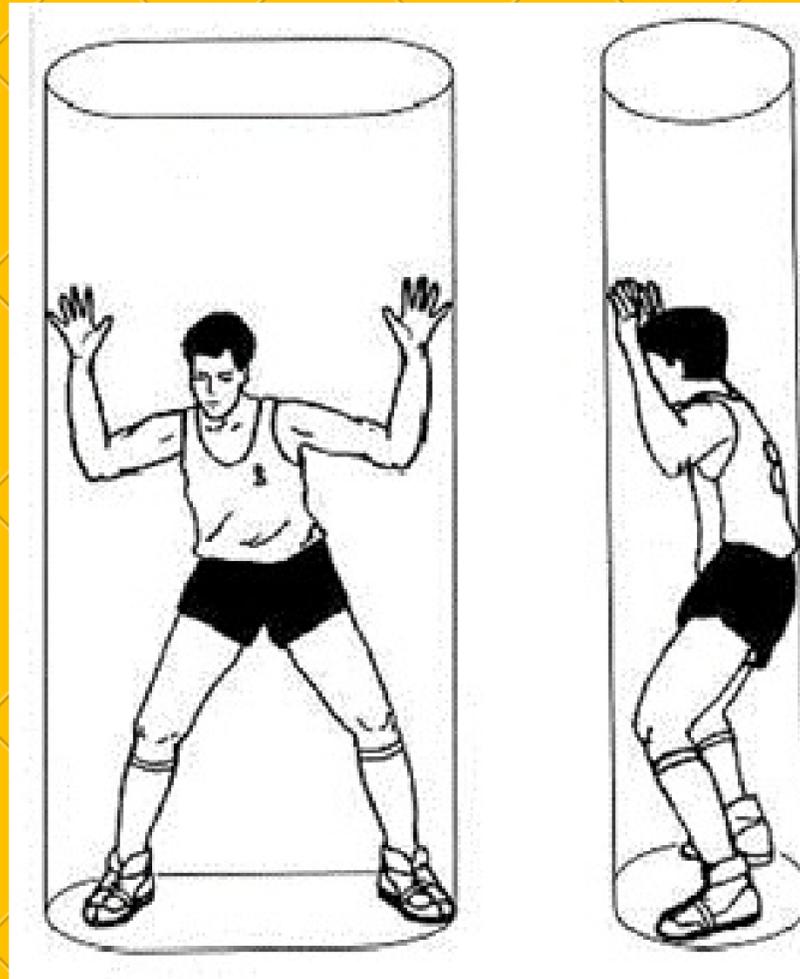
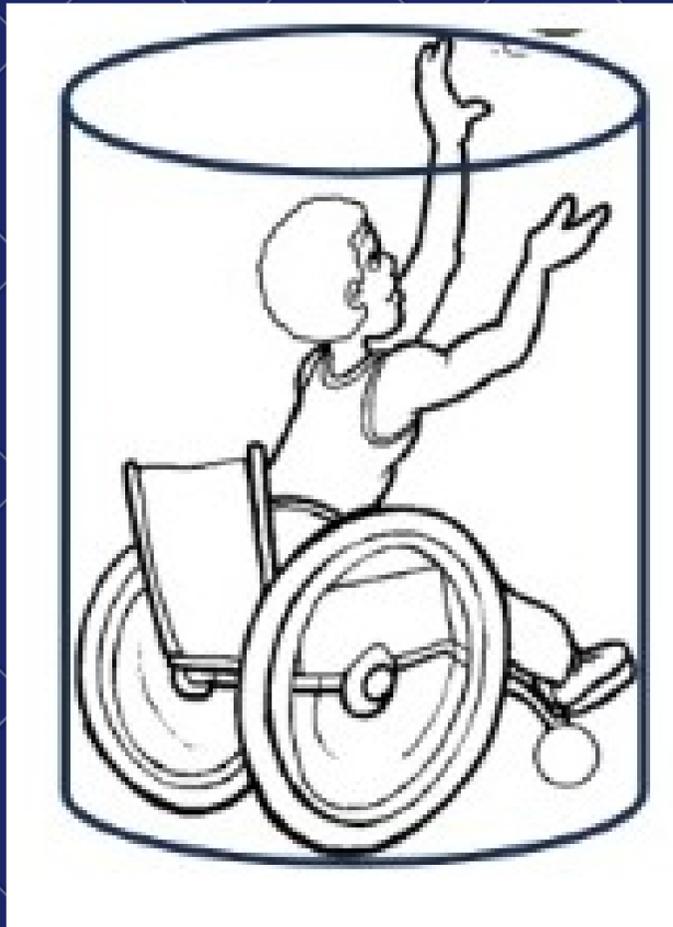
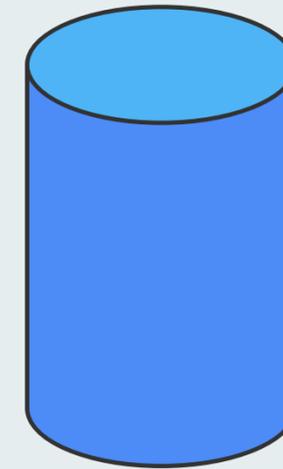


Se si tocca la palla con
i piedi, viene passata
all'avversario



Fallo sul tiro: 1 punto

REGOLA DEL CILINDRO



PROPOSTA DI ALLENAMENTO



DURATA: 1h: 30
Martedì e Giovedì
+ partita il weekend



ALLENAMENTO

- **Avviamento motorio**
- **Rinforzo muscolare (solo martedì)**
- **Parte tecnica**
- **Situazione di gioco/partita**
- **Stretching + Rilassamento**



Metà stagione
(mese di febbraio)
14 giocatori



FEBBRAIO 2024

MARTEDÌ

30/01: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

06/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

13/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

20/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

27/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

GIOVEDÌ

01/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PALLEGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

08/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PASSAGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

15/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (TIRO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

22/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PALLEGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

29/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PASSAGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

1) AVVIAMENTO MOTORIO (10')

Gioco dei canestri

2) PARTE TECNICA (20')

Gioco dei passaggi per fasce

3) PAUSA (5')

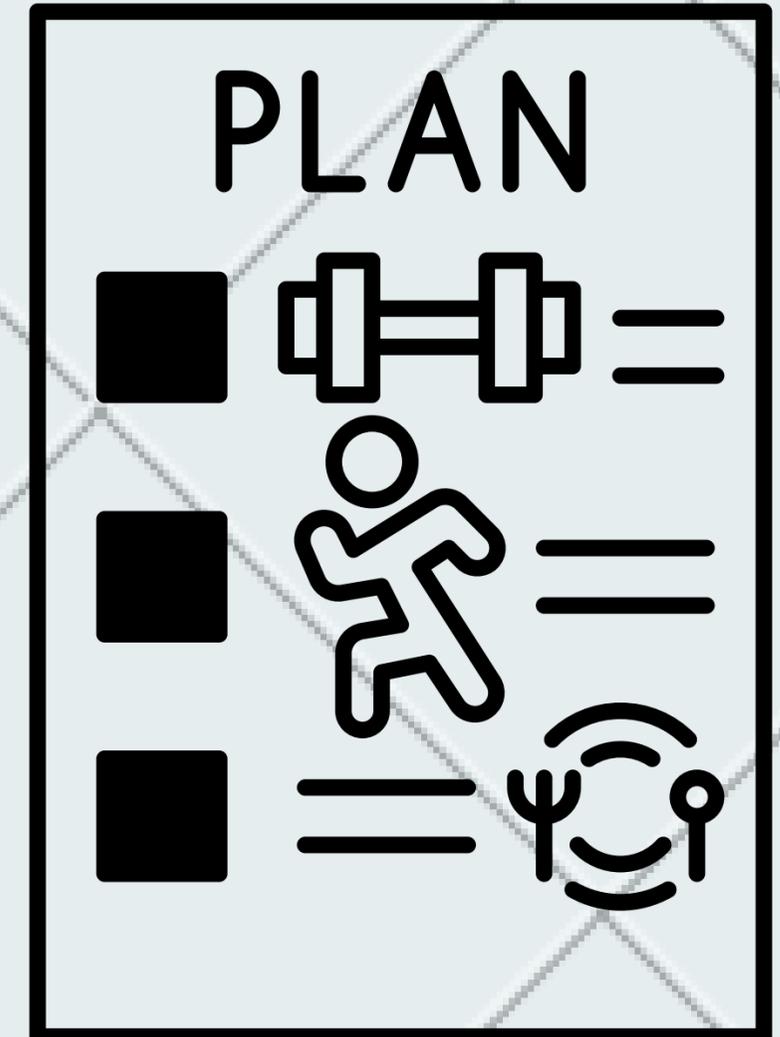
4) SITUAZIONE DI GIOCO (20')

1v1 e 3v3

5) PAUSA (5')

6) PARTITA (20')

7) STRETCHING (10')





PERCHÉ É INCLUSIVO

- Partecipano persone normodotate e persone con disabilità.
- Valorizzazione delle abilità di ciascun giocatore.
- Sperimenta: collaborazione, responsabilità, autonomia.





GARGANTINI REBECCA

1074243

r.gargantini@studenti.unibg.it



GOTTI DAVIDE

1074190

d.gotti@studenti.unibg.it



MAPELLI ELISA

1076320

e.mapelli3@studenti.unibg.it



MONSELLI LORENZO

1076471

l.monselli@studenti.unibg.it

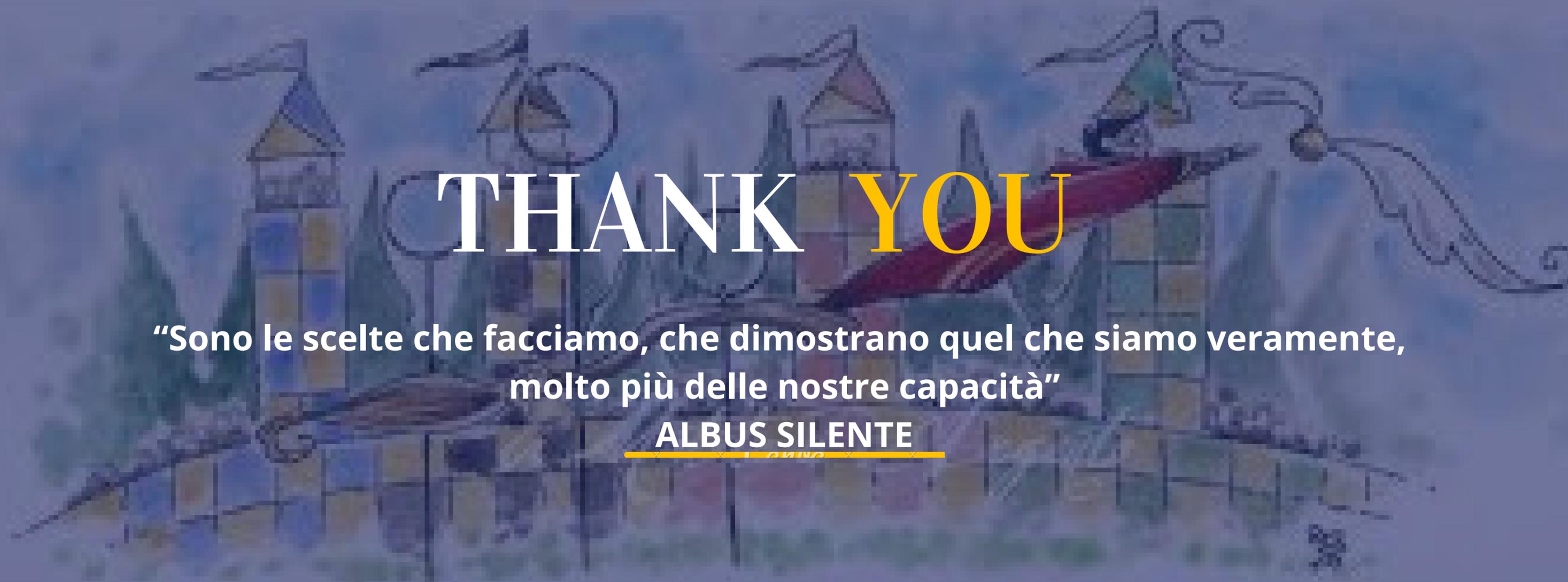


TENGATTINI VIOLA

1074658

v.tengattini@studenti.unibg.it





THANK YOU

**“Sono le scelte che facciamo, che dimostrano quel che siamo veramente,
molto più delle nostre capacità”**

ALBUS SILENTE
