

---



# QUINCH - BALL

UN NUOVO SPORT INCLUSIVO

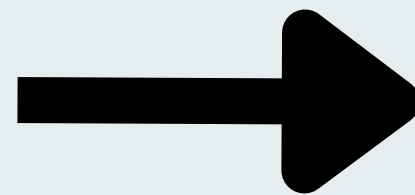
---

# RELAZIONE CON IL QUIDDICTH

Canva



# IL CAMPO DA GIOCO

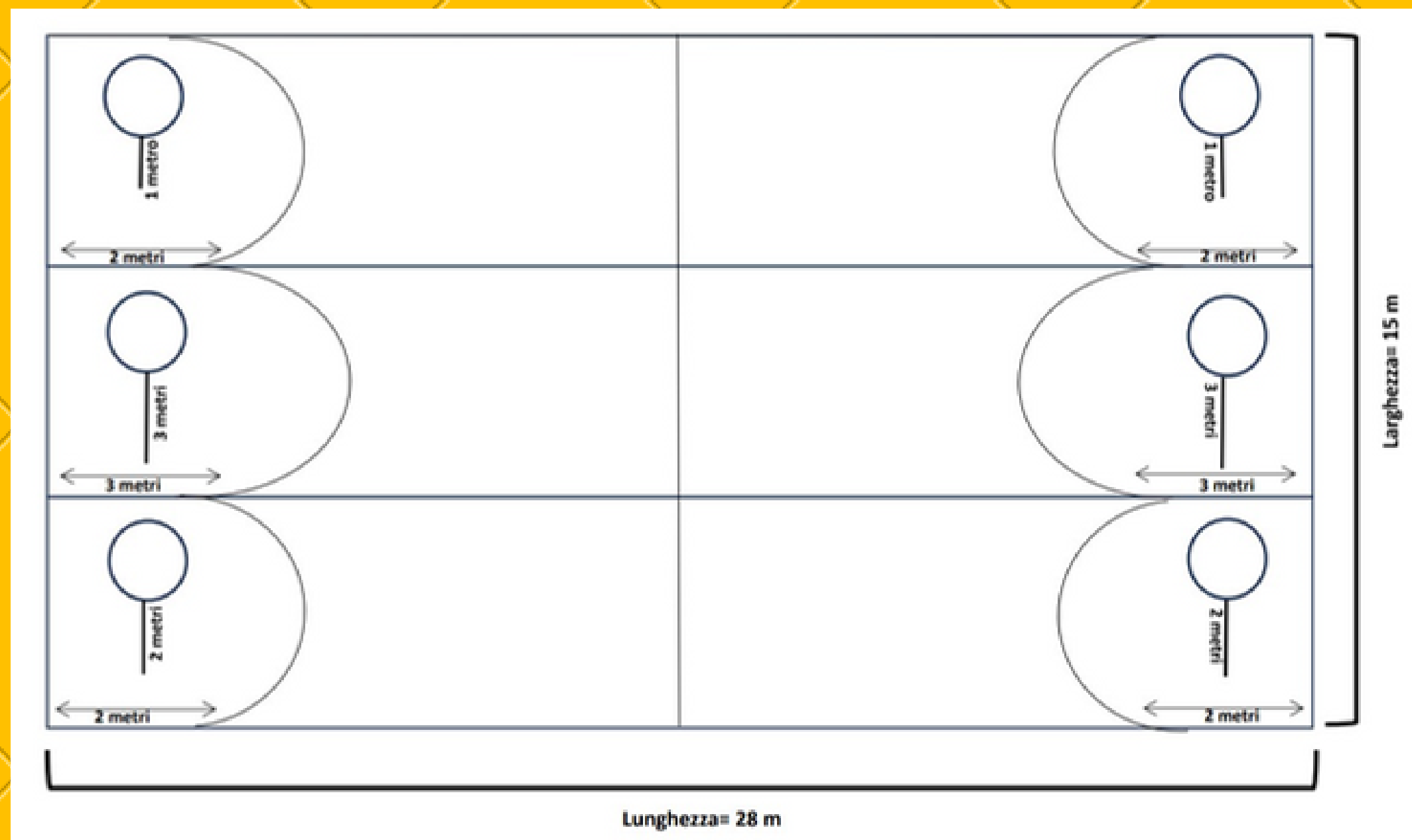


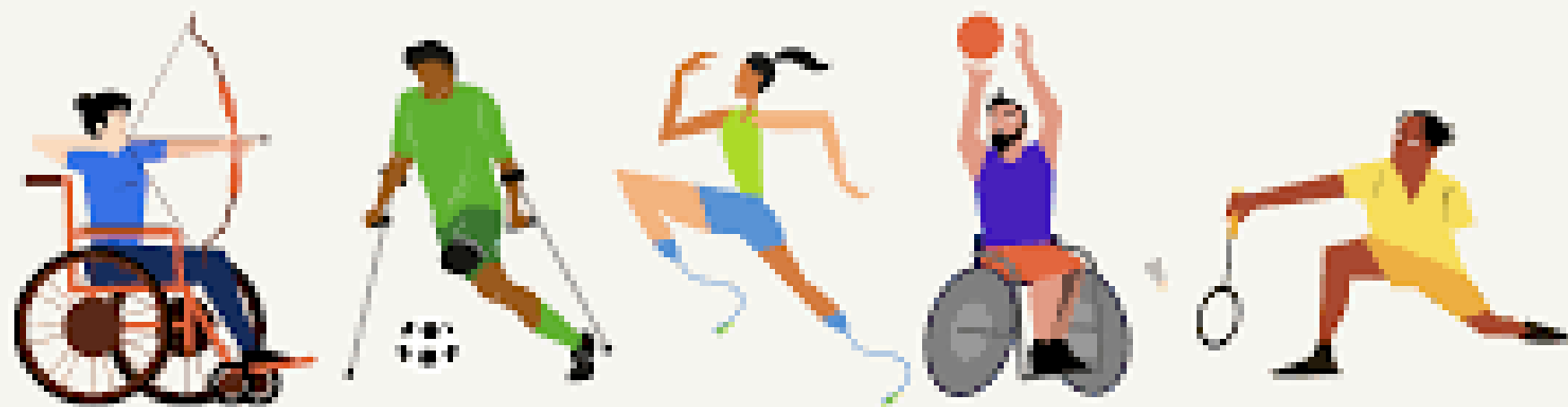
# CAMPO DA BASKET

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:

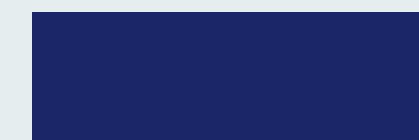
- Ruolo 2 = 1 punto
- Ruolo 3 = 2 punti



### ANELLO ALTO 1 METRO:

- Ruolo 3 = 1 punto





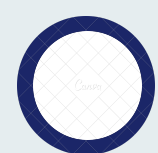
# REGOLAMENTO

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:**

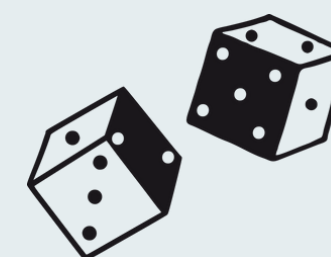
- 2 punti per vittoria
- 0 punti per sconfitta
- 1 punto per squadra in caso di pareggio



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



**La partita inizia con**



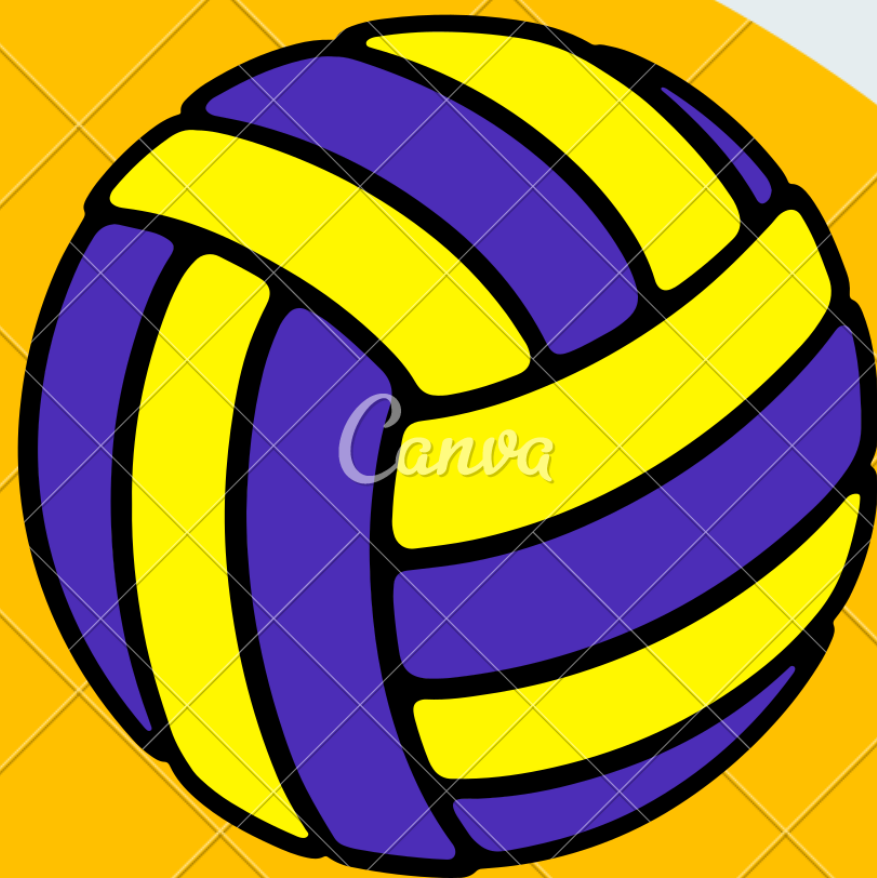
**= possesso palla a inizio primo tempo**



**= 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



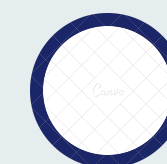
Falli: 5 max x  
giocatore



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



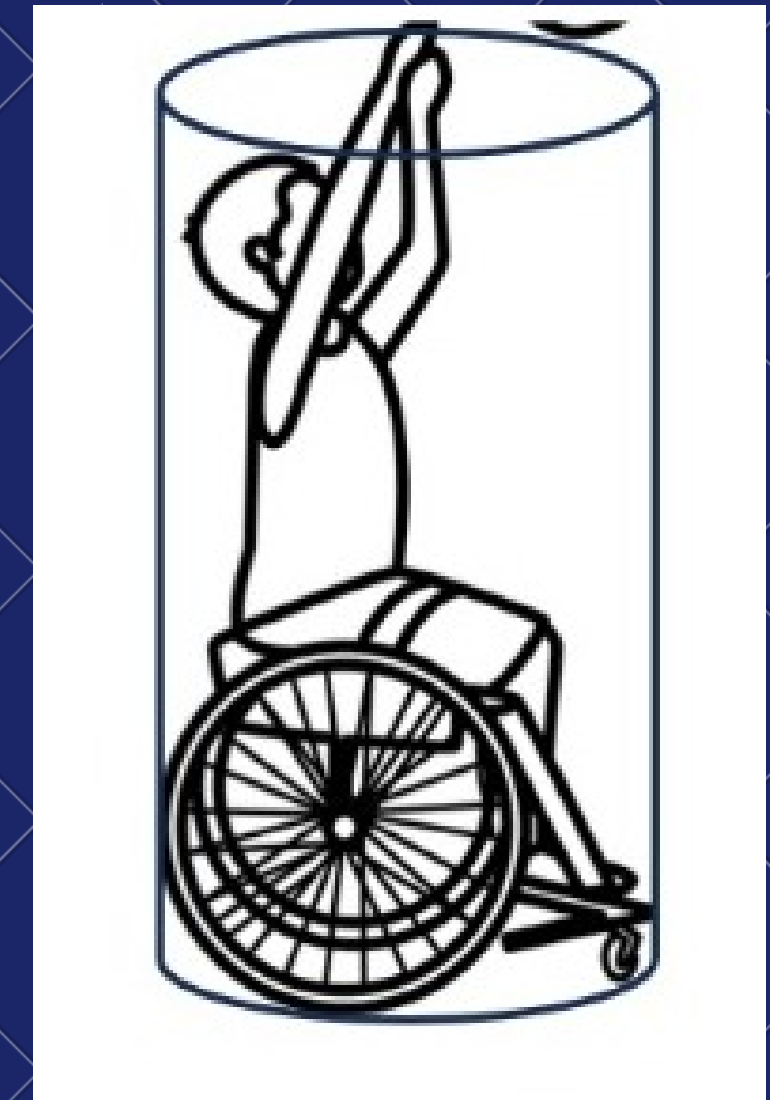
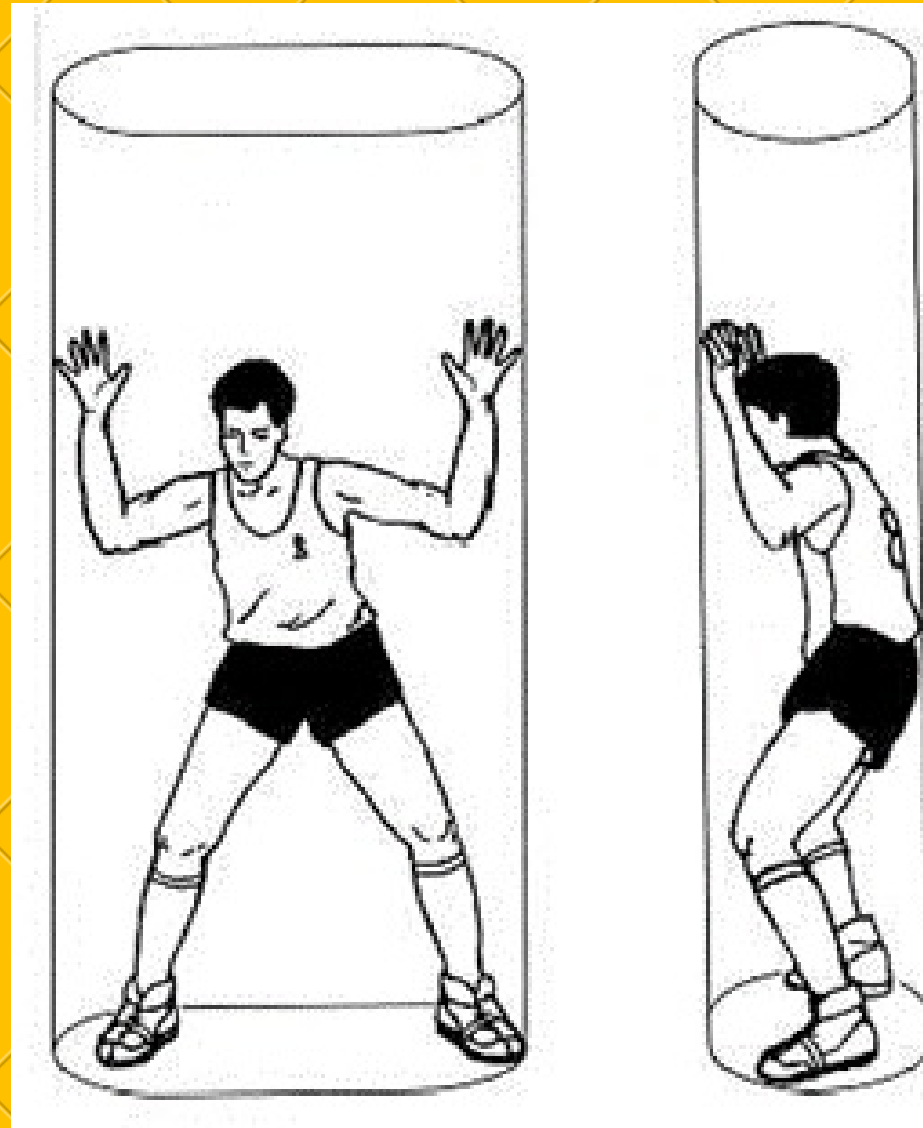
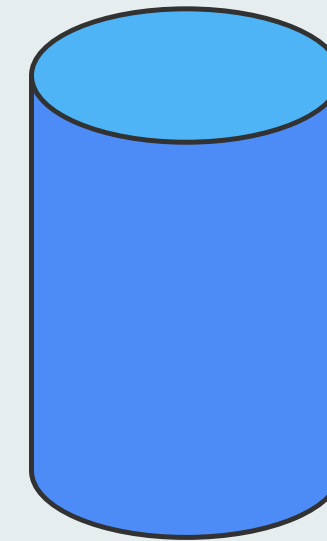
Se si tocca la palla con  
i piedi, viene passata  
all'avversario



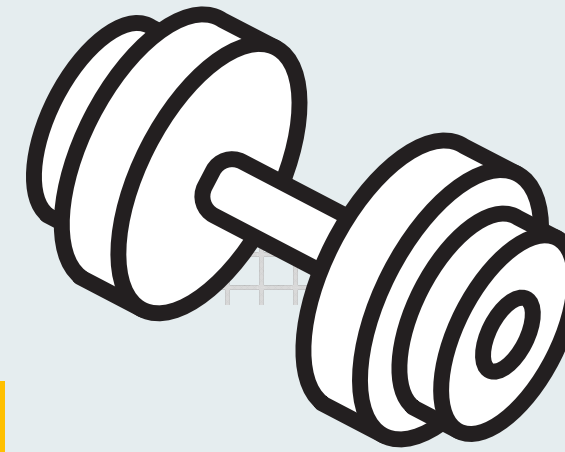
Fallo sul tiro: 1 punto



# 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')

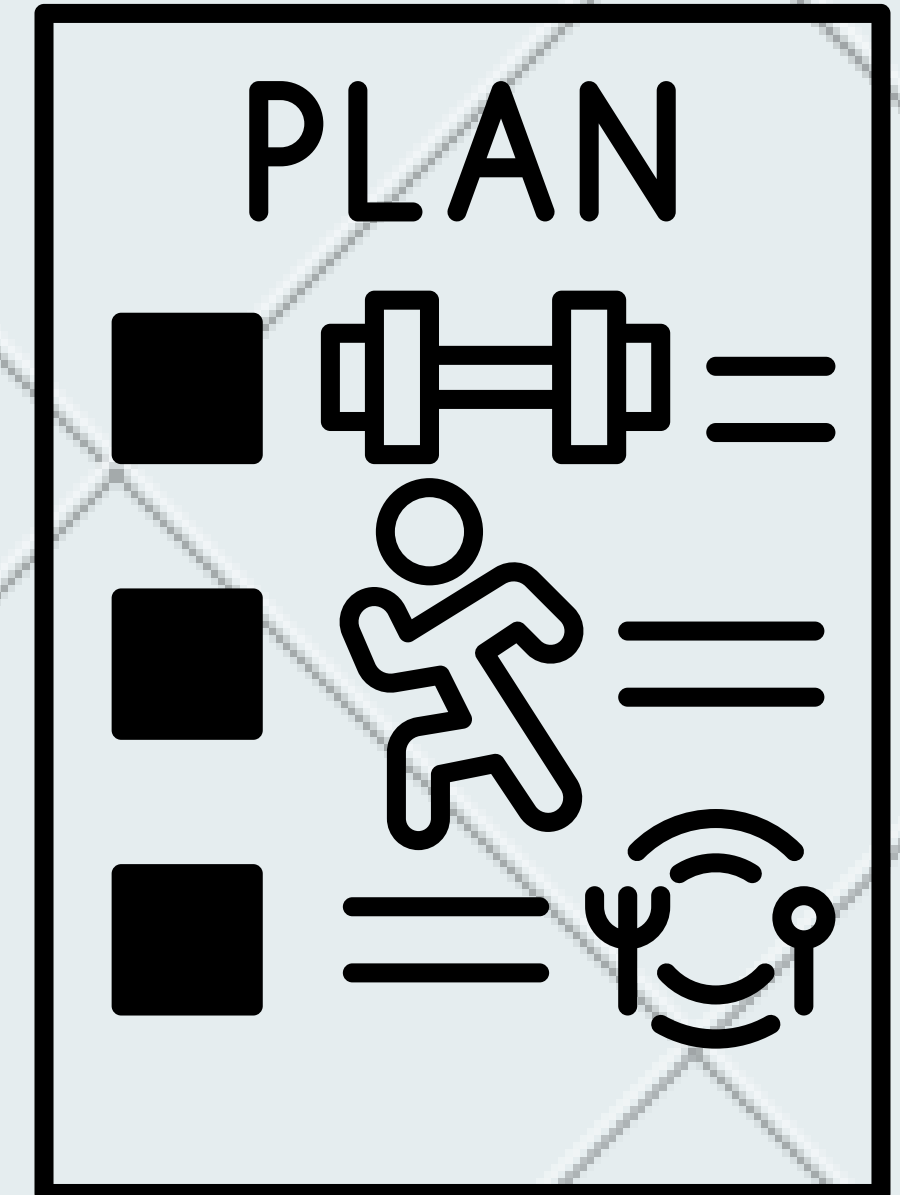
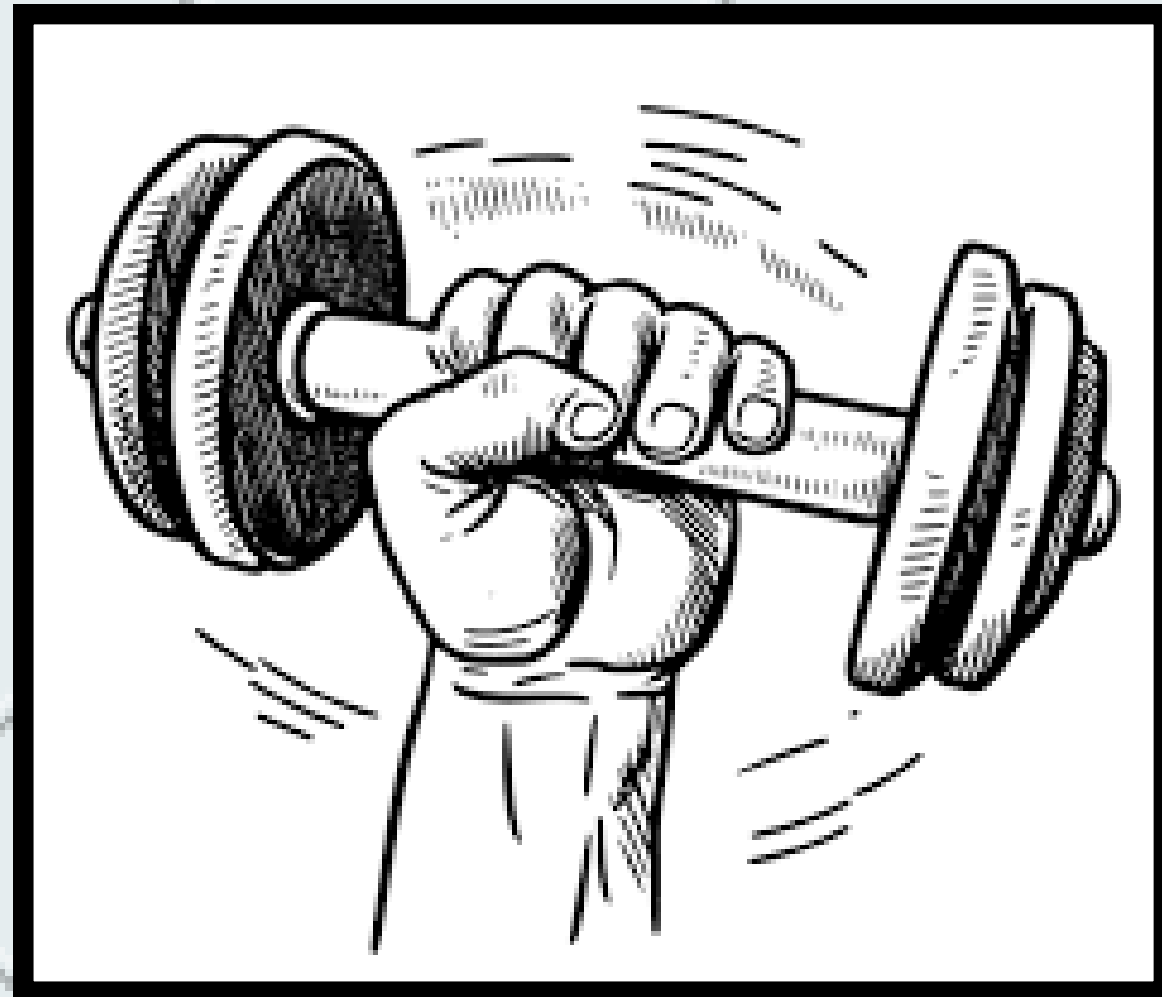
4) SITUAZIONE DI GIOCO (20')

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**

---