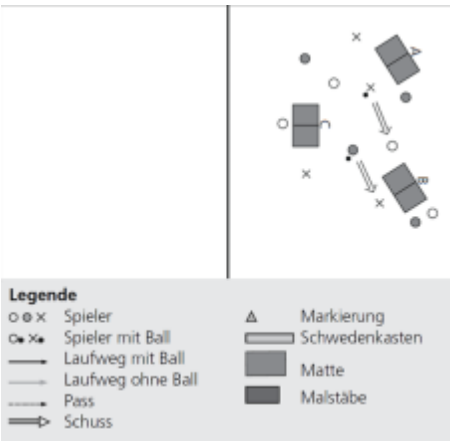
Smolball – Aufwärmen: Insel-Sitzball

Bei dieser Übung müssen die Spieler als Team agieren, sich schnell orientieren können und die Position ihrer Mitspieler und Gegner kennen.

4 bis 5 Spieler besitzen zusammen eine Insel (zwei Matten aneinandergereiht). Es sind 2 bis 3 Bälle im Spiel. Ziel des Spiels ist es alle Spieler auf ihre Insel zu «verbannen». «Verbannt» wird jemand, wenn er durch einen gegnerischen Spieler von einem Ball getroffen wurde.

Die Spieler dürfen von der Insel her weiter mitspielen, die Insel aber nicht verlassen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen und der Ball darf nicht in die Hand genommen werden. Das Team, das es schafft alle anderen auf ihre Insel zu verbannen, hat gewonnen.



Variationen

- Mit dem Ball darf jonglierend gelaufen werden.
- Ein getroffener Spieler darf die Insel wieder verlassen, wenn derjenige Spieler getroffen wurde, den ihn «verbannt» hat.

Material: Schläger, Bälle, Matten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO