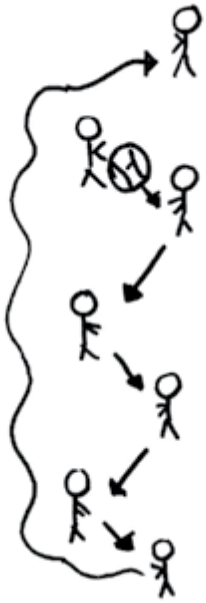
Kin-Ball: Zickzack

Das Passen und die Ballannahme werden in dieser Übung trainiert. Gepasst wird entlang einer Zickzacklinie, wobei die letzte Schülerin den Ball wieder zurück bringt.

Die Schülerinnen bilden zu fünft eine Zickzacklinie (Abstand zwei Meter) und passen sich den Ball in der Luft hin und her. Sobald sie den Ball erhält, sprintet die letzte Spielerin der Kette los (Ball tragen oder rollen) und geht an den Start.



Variationen

- Zwei Zickzacklinien mit zwei Bällen bilden und das Spiel in Wettbewerbsform durchführen.
- Den Ball am Boden zuspielen, anstatt Pässe in der Luft auszuführen.

Quelle: mobilepraxis 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO