

Kin-Ball: Criss cross

Während dieser Übung liegt der Fokus auf der Ballkontrolle und dem Passen in der Bewegung. Es wird nach einem vorgegebenen Schema gelaufen.

Drei Kolonnen bilden. Der Ball liegt in der Mitte des Spielfeldes. Spieler 2 spielt den Pass nach rechts an Spieler 1, folgt dem Ball und stellt sich hinter Spieler 1, der sich ins Zentrum verschiebt.

Ball in der Mitte: Spieler 1 spielt den Pass nach links an Spieler 3, folgt dem Ball und stellt sich hinter Spieler 3, der sich wiederum ins Zentrum verschiebt.

Ball in der Mitte: Spieler 3 spielt nach rechts an Spieler 2, folgt dem Ball und stellt sich hinter Spieler 2 zwei, der sich ins Zentrum verschiebt, usw.



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