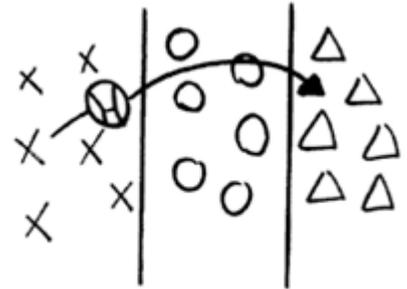


Kin-Ball: Ab in die Mitte

Eine spielerische Übung, um den Umgang mit dem Ball zu trainieren. Drei Teams können gleichzeitig spielen. Das Team in der Mitte versucht den Ball zu erobern.

Die Klasse in drei Teams aufteilen: ein Team in der Mitte, die anderen beiden rechts und links davon. Die Teams am äusseren Ende passen sich den Ball zu, das Team in der Mitte muss versuchen, ihn abzufangen. Das Team, dessen Pass geblockt wurde, muss in die Mitte gehen. Wer ist am wenigsten in der Mitte?



Variationen

- Vor dem Pass über die Mitte, den Ball drei Mal innerhalb des Teams zuspiesen.
- Mit einem zweiten Ball die Intensität steigern.

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