

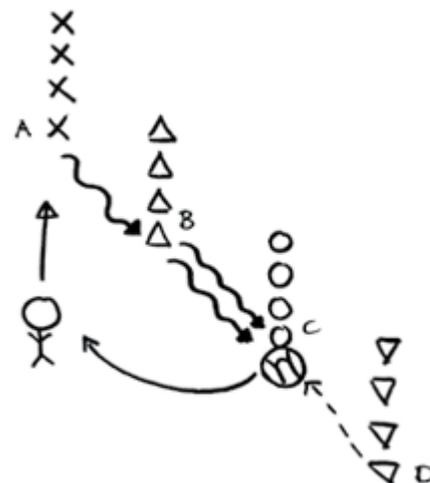
Kin-Ball: Treppe

Die Ballannahme und -kontrolle werden trainiert. Ebenso das Verschieben mit dem Ball zu zweit. Am Schluss der Übung wird noch ein Aufschlag durchgeführt.

Vier Reihen bilden, in Form einer Treppe in der Halle verteilen. Die Lehrperson spielt den Ball dem ersten Spieler der Reihe A zu, dieser nimmt ihn an und kontrolliert ihn.

Er begibt sich danach zum ersten Spieler der Reihe B und beide gehen nebeneinander zum ersten Spieler der Reihe C, indem sie den Ball tragen. Spieler C platziert sich unter den Ball und stützt ihn (unbeweglicher Spieler).

Der erste Spieler der Kolonne D kommt hinzu und schlägt den Ball in Richtung der Lehrperson auf. Die vier Spieler kehren zurück zu ihren Reihen. Nach einer gewissen Zeit die Reihen umstellen.



Variationen

- Fortgeschrittene Spieler passen sich den Ball zu. Die Spieler A, B und C bilden die Zelle, damit D schlagen kann.
- Um die Übung dynamischer zu machen, einen zweiten Ball hinzufügen.

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