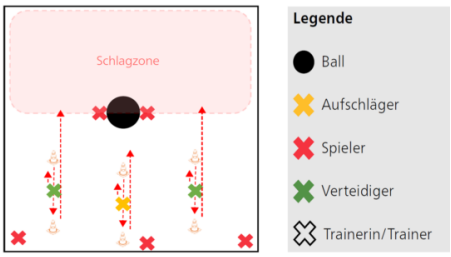
Kin-Ball – Grab: Stop and go

Die Kommunikation innerhalb des Teams sowie Start und Stopp werden in dieser Übung besonders intensiv trainiert.

Angriffstaktik: Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln, Schlaggeschwindigkeit erhöhen, Anhalten/Loslaufen verbessern

Verteidigungstaktik: vorausschauendes Spielen und Situationsanalyse entwickeln, Geschwindigkeit beim Übergang in die Verteidigung erhöhen, Kommunikation im Team verbessern, Sliding-Tackle-Technik entwickeln, Positionierung in der Verteidigung verbessern, Anhalten/Loslaufen verbessern



Beim Pfeifsignal rennen die ersten Spieler der drei Kolonnen zu dem vor ihnen liegenden Markierkegel los, drehen um, gehen ihren zweiten Markierkegel berühren und laufen dann in Richtung Schlagzone beziehungsweise Ball.

Der Aufschläger sagt an («Omnikin blau, grau oder schwarz») und schlägt den Ball auf. Die beiden Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt.

Die Verteidiger bringen danach den Ball ins Zentrum zurück und bilden die Zelle für die nächste Aktion.

Der Aufschläger und die zwei Spieler der Zelle gehen zum Start zurück und wechseln die Kolonne.

Material: Markierkegel

Quelle: Patrick Brulhart, Johan Goeri, Zoe Marci, Daniel de Martini, Marc-André Morin (Schweizer Kin-Ball-Verband)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO