

Kin-Ball - Individuelle Technik: Aufschlagen und Sliding Tackle

Korrektes Schlagen ist die Grundlage eines beherrschten und präzisen Angriffs. Beim Sliding Tackle im richtigen Moment und mit der erforderlichen Präzision lassen sich mehr Bälle abnehmen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Sekundarstufen I und II, Klubs
- Lernstufe: Fortgeschrittene



Lernziele

- Ball mit verschiedenen Techniken aufschlagen
- Korrekter Sliding Tackle zur Ballabnahme

Empfehlungen: Nicht mit einem Arm schlagen (zu hohes Verletzungsrisiko!), Volleyball-Knieschoner tragen

Bemerkung: Diese Lektion lässt sich in zwei Teile aufteilen (zwei Lektionen): in der ersten liegt der Schwerpunkt auf den Schlägen, in der zweiten auf dem Sliding Tackle.

[Training Individuelle Technik: Aufschlagen und Sliding Tackle](#) (pdf)

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