

# Kin-Ball – Grab: Einfaches Grab

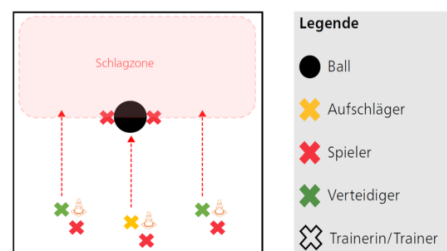
Der Wechsel vom Angriff in die Verteidigung sowie Spielverständnis werden in dieser Übung intensiv trainiert.

**Angriffstaktik:** Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln, Schlaggeschwindigkeit erhöhen

**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

Beim Pfeifsignal rennen die ersten Spieler der drei Kolonnen Richtung Schlagzone beziehungsweise Ball los. 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 (Fédération suisse de Kin-Ball)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**