

Kin-Ball: Spielvariationen

Kin-Ball erlernt man am besten, indem man Kin-Ball spielt! Im Match ist es jedoch manchmal nicht ganz einfach, sich auf ein bestimmtes Ziel zu konzentrieren. Hilfreich sind hier Spielvariationen mit mehr, weniger oder abgeänderten Regeln.



Zwei Teams

Mit bloss zwei Teams zu spielen, erhöht den Rhythmus und zwingt die Spieler dazu, konzentriert zu bleiben, weil sie ständig in Aktion sind. Dies ist auch eine ausgezeichnete Möglichkeit, beispielsweise den Freeze zu trainieren.

Drei Spieler

Wird mit bloss drei statt vier Spielern pro Team gespielt, entstehen mehr Gelegenheiten, um zu punkten, und die Verteidiger müssen einen grösseren Anteil des Feldes abdecken. Mit dieser Spielform lässt sich die Angriffsperspektive trainieren, aber auch das Antizipieren und die Sliding-Tackle-Technik.

Kleiner oder grösser

Wird das Spielfeld vergrössert oder verkleinert, sind die Spieler gezwungen, ihre Schläge dem zur Verfügung stehenden Raum anzupassen. Bei einem kleinen Feld verbessert sich die Präzision der Schüsse, ein grosses steigert die Schlagkraft und führt zu mehr Freeze-Situationen.

Bonus oder Malus

Zum Trainieren einer bestimmten Technik oder Strategie eignet sich ein Bonus- Malus-System besonders gut. Zwei mögliche Beispiele sind, einem Spieler mehr Punkte zu geben, der den Ball mit einem Sliding Tackle abnimmt, oder einer Mannschaft Punkte abzuziehen, die keinen Freeze macht.

Drei oder fünf Sekunden

Diese Anweisung erhöht den Rhythmus, weil sie die Spieler zum schnellen Spielen zwingt. Der Trainer zählt je nach Spielerniveau drei oder fünf Sekunden aus; schlägt die Mannschaft den Ball nicht innerhalb der ihr zustehenden Zeit auf, wird ein Fehler gepfiffen. Das Auszählen beginnt beim ersten Kontakt mit dem Ball und/oder direkt nach einem Fehler. Damit wird der Freeze kontinuierlich trainiert.

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