

Sport und Handicap – Homogenisierung: Zonenspiel

In drei Spielfeldzonen treten aus jeder Mannschaft Spieler mit vergleichbaren Bewegungsmöglichkeiten gegeneinander an. Der Ball wird über die Zonen hinweg gespielt.

Es spielen zwei Mannschaften A und B wobei die 6–8 Spielerinnen gleichmässig auf die drei Spielfeldzonen verteilt sind. In den Zonen (Angriffs- bzw. Verteidigungszone, Mittelzone) halten sich jeweils Spielerinnen mit ähnlichen Bewegungsfähigkeiten auf. Sie dürfen ihre Zone nicht verlassen. Der Ball wird über die Zonen hinweg gespielt. Die Zonen mit Klebeband und Pylonen kennzeichnen.



Variation

- Das Spielfeld in Längszonen unterteilen.

Bemerkung: Zum Ausgleichen der Bewegungsunterschiede innerhalb der Zone mit Handicap spielen (auf einem Bein hüpfen, Softtennisball zwischen den Knien eingeklemmt etc.).

Material: Malstäbe oder Pylone, Klebeband, entsprechendes Material zum Mannschaftsspiel.

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO