

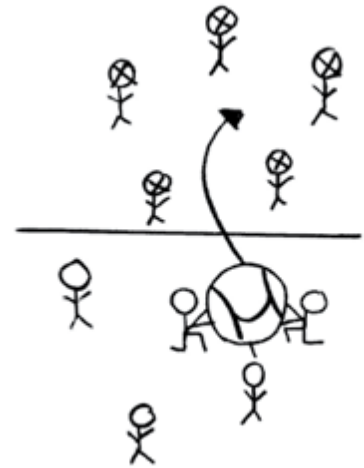
Kin-Ball: Ball auf zwei Feldern

Bei dieser Übung spielen zwei Teams gegeneinander. Der Ball wird aufgeschlagen und das gegnerische Team versucht ihn zu fangen und zurückzuspielen.

Zwei Teams bilden. Jedes Team platziert sich in einer Spielfeldhälfte, das Spielfeld ist durch eine Mittellinie abgegrenzt.

Um einen Punkt zu holen, muss das aufschlagende Team – zwei Spieler stützen den Ball, ein Dritter schlägt auf – den Ball in die gegnerische Hälfte spielen, ohne die eigene Hälfte zu überschreiten.

Der aufschlagende Spieler darf den Ball nur mit zwei Händen schlagen. Das verteidigende Team muss den Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt, und ihn wieder zurückspielen.



Variation

Jedes Mal, wenn der Ball zurückerobert wird, muss das Team in den Mittelkreis rennen, bevor es aufschlägt.

Quelle: mobilepraxis 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO