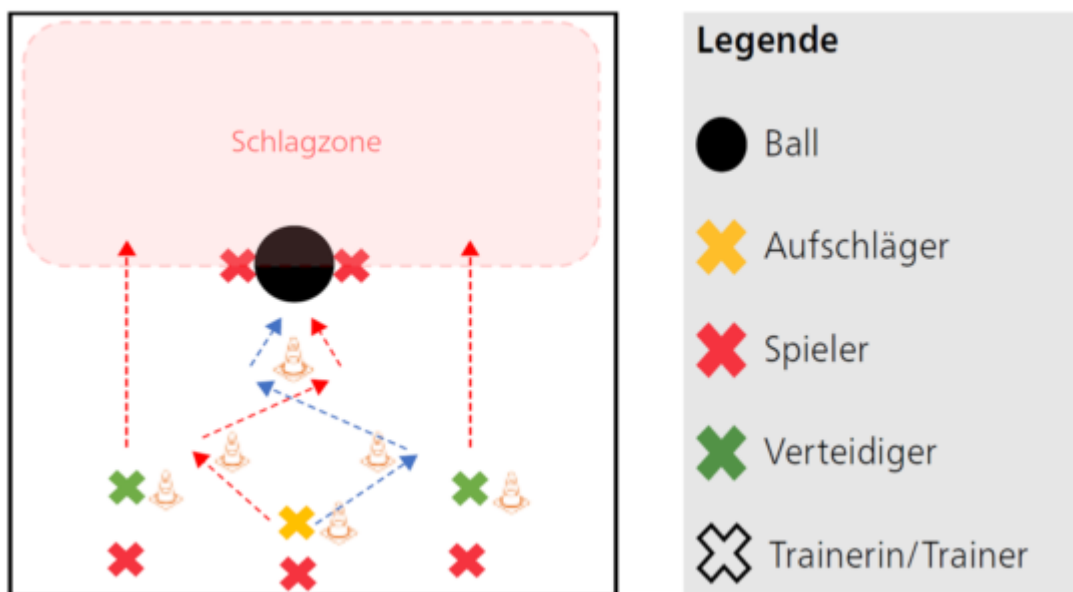


## Kin-Ball – Grab: Mit Hindernissen

Schnell vom Angriff in die Verteidigung wechseln sowie eine gute Positionierung stehen im Zentrum dieser Übung. Für die Angreifer steht hingegen die Tempoerhöhung im Vordergrund.

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

**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»), wählt eine Flugbahn (links oder rechts), schlängelt sich zwischen den Markierkegeln durch und schlägt dann 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 (Schweizer Kin-Ball-Verband)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**