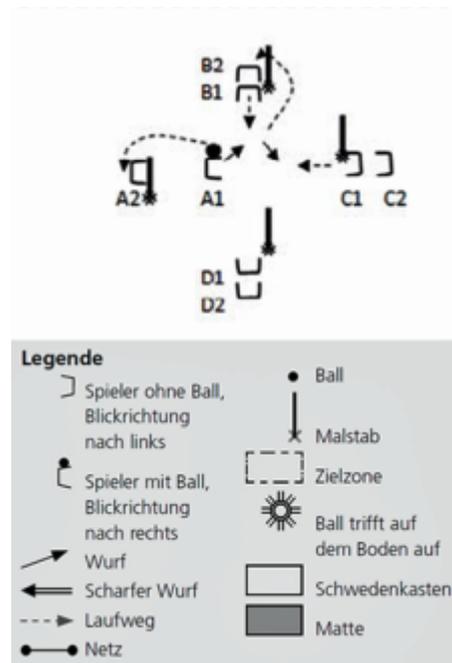


# Netzball – Einstimmen: Stern

Schwerpunkte dieser Übung sind Werfen, Anlaufen und Zusammenspiel im Team, so ganz nebenbei wird auch der Kreislauf angeregt.

4 Malstäbe sind in einem Quadrat (5 × 5 m) aufgestellt, bei jedem Malstab befinden sich 2 Spielerinnen. A1 steht mit dem Ball im Quadrat und wirft ihn nach links 1 m vor den Malstab B.

Nach dem Wurf schliesst A1 hinter der eigenen Kolonne an. B1 läuft an, fängt und spielt den Ball nach links 1 m vor den Malstab C. Nach dem Wurf schliesst B1 hinter der eigenen Kolonne an.



## Variationen

### schwieriger

- Mit der linken/schwächeren Hand werfen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen, beginnend bei A1 und C1.
- Unterschiedliche Bälle verwenden.
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- Nach dem Wurf zu B1 schliesst A1 hinter D2 an.
- Spiel mit einem Ball, Augenmerk auf Teilbewegungen richten (Wurfbewegung, Ausfallschritt, Orientierung usw.).

Quelle: Barbara Seiler. Turn- und Sportlehrerin, esa-Expertin Ballspiele, J+S-Expertin Turnen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO