

# Korbball – Aufwärmen: Eierlegen

In dieser intensiven Übung für alle Spielerinnen und Spieler geht es um schnelle Reaktion und Orientierung.

Im halben Hallenfeld sind ungefähr gleich viele Reifen wie Spieler ausgelegt. Zwei Fänger ohne Ball versuchen, alle anderen Ballhalter zu berühren. Die Ballhalter haben zum Ziel, 10 Reifen anzudribbeln.

In jedem Reifen prellen sie zweimal auf, bevor sie den Reifen wechseln können. Ab dem 6. Reifen zählen sie laut mit. Wenn sie den 10. erreicht haben, dürfen sie das Spielfeld verlassen.



Werden sie währenddessen von einem Fänger berührt, müssen sie mit dem Zählen wieder bei 0 beginnen. Nach zwei Minuten wird abgepfiffen. Schaffen es alle bis zum Ende der Zeit?

**Bemerkung:** Diese Form ist für die Fänger intensiv. Diese daher frühzeitig austauschen.

## Variationen

- Der Ball muss im Reifen auf den Boden getupft werden.
- Die Bälle liegen in den Reifen verteilt. Es muss jeweils auf den Ball gehockt werden. Achtung, diese Übung ist sehr intensiv!

**Material:** Reifen, Bälle

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**