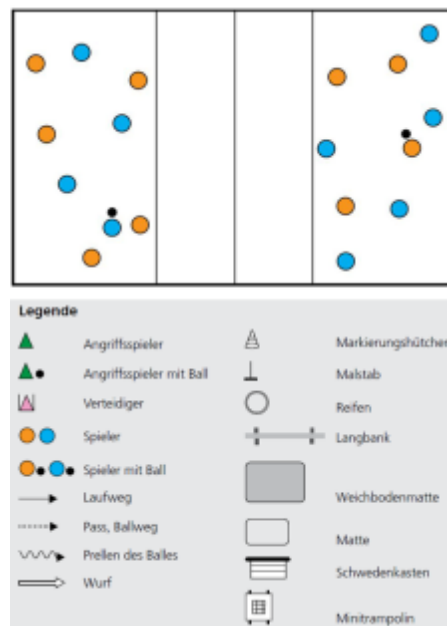


Korbball – Aufwärmen: 2-Felder-Tupfball

Passen und Fangen sind die wichtigsten Grundlagen für den weiteren Spielaufbau. Zudem wird bei dieser Übung das Zusammenspiel gefördert und der Herz-Kreislauf angeregt.

Die beiden Gruppen der Hasen und Jäger sind halbiert auf je zwei kleinen Feldern verteilt (z. B. hintere Zone eines Volleyball-Feldes). Beide Jägerteams besitzen einen Ball. Durch Passen des Balles (ohne prellen, höchstens einen Schritt ausführen) müssen die Jäger versuchen, durch schnelles Zupassen die Hasen in ihrem Feld abzutupfen.

Wird ein Hase mit dem Ball berührt, wird dieser zum Jäger und geht in das andere Feld, um seinem Jägerteam zu helfen, die Hasen abzutupfen. Das Spiel läuft solange, bis in einem Feld keine Hasen mehr vorhanden sind.



Variation

Teamwettkampf, 1 Hasen- und 1 Jägerteam auf einem Feld, ausführen. Nach 3 Minuten Wechsel. Welches Team hat als Jäger in der Zeit mehr Hasen abgetupft?

Material: Zwei Bälle

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