

Korbball – Aufwärmen: Haifischbecken

Offene Räume erkennen, um dann schnell am Gegner vorbeizugelangen – dies ist das Hauptziel dieser Übung.

Immer zwei Haie hängen sich gegenseitig an je einem Arm ein. Sie bewegen sich auf dem Spielfeld frei, dürfen sich aber nicht loslassen. Sie versuchen die Fische zu fangen, die das Spielfeld durchqueren.

Die Fische müssen dabei einen Ball dribbeln. Können sie das Spielfeld ohne Berührung durchqueren, erhalten sie einen Punkt. Bei Berührung oder Ballverlust müssen sie zurück an die Grundlinie.



Wer erreicht zuerst 5 Punkte?

Bemerkung: Auf zwei Fische braucht es ca. ein Fängerpaar (Haifischpaar).

Variationen

- Die Haie hängen sich so ein, dass jeder in eine andere Richtung blickt.
- Die Haie prellen den Ball, und je zwei Spieler (Fische) haken sich an den Armen ein.
- Die Haie sitzen verteilt im Feld und dürfen sich nur rücklings auf allen vieren fortbewegen. Wird ein Fisch berührt, erfolgt ein Rollentausch.t.

einfacher

- Als Erleichterung darf der Ballhalter 3 Schritte ausführen.

Material: Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO