

Netzbball – Zielgenauigkeit: Werfen auf ein festes Ziel

Die Zielgenauigkeit wird mit dem Werfen auf ein ruhendes Ziel erlernt – als direkte Erfolgskontrolle trifft der Ball jeweils auf dem Boden auf.

6 Spieler, 2 Bälle

Grafik: Ablauf der Übung

Auf der einen Seite des Netzes befinden sich 3 Spieler und eine Matte als Ziel, 2 davon mit Ball, der dritte (ohne Ball) steht hinter der Matte. Im andern Feld bilden die restlichen Spieler eine Kolonne hinter dem Malstab.

- A wirft den Ball zu D und schliesst danach hinter C an.
- D läuft an, fängt, wirft genau auf die Matte vor C und schliesst danach hinter F an.
- C lässt den Ball auf die Matte fallen (Erfolgskontrolle für D), nimmt ihn auf und schliesst hinter B an.

Variationen

schwieriger

- Ziel verkleinern (Reif, Markierpunkt).
- Zielort verändern (Seitenlinie, Grundlinie).
- Netz mit Sichtschutz (Leintuch) abdecken.
- A macht ungenaue Zuspiele in eine vorgegebene Zone.
- Anlaufweg von D verlängern.
- D startet aus Bauchlage.

Material: 1 Matte, 1 Malstab

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