

Netzball: Werfen, Netzroller

Streift ein Ball beim Überqueren die Netzkante wird seine Flugbahn unvorhersehbar verändert, er wird abgebremst und allenfalls in eine andere Richtung abgelenkt. Das macht das Fangen eines Netzrollers schwierig und führt häufig zu einem Fehler. Netzroller können trainiert werden, es braucht dazu nebst einem guten Auge auch eine exakte Wurfausführung. Eine Übungslektion.

Lektion: Werfen, Netzroller (pdf)

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Gruppengrösse: 12 Spieler
- Alter: alle Altersstufen
- Niveau: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden



Lernziele

- Individuelle Wurftechnik für den Netzroller finden
- Netzroller im Spiel anwenden
- Vor- und Nachteile des Netzrollers erkennen

Organisation

- Das Volleyballfeld kann bereits vor der Lektion eingerichtet werden. Im Hauptteil legen die Spieler am Ende von jeder Übung ihren Ball auf den Boden und verschieben sich im Uhrzeigersinn um eine Position.

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