

Korbball – Aufwärmen: Pantherball

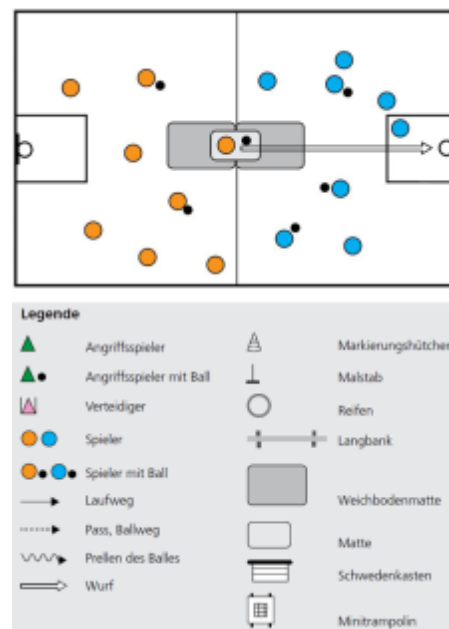
Passen und Fangen sind die wichtigsten Grundlagen für den weiteren Spielaufbau. Zudem wird bei dieser Übung das Zusammenspiel gefördert und der Herz-Kreislauf angeregt.

Sitzball in zwei Teams gegeneinander, mit 3–4 Bällen pro Team. Auf der Mittellinie ist eine Matteninsel aufgebaut, mit zwei dicken Matten aneinander sowie zwei 16er- Matten darauf. Die Mittellinie trennt die gegnerischen Mannschaften.

Es ist erlaubt, mit dem Ball zu laufen und über die Mattenbrücke die Mittellinie zu überqueren um ins gegnerische Feld zu gelangen. Die Matte darf aber nicht verlassen werden. Ein Spieler, der getroffen wird, muss das Spielfeld verlassen, auch wenn er sich auf der Matteninsel befindet.

Er darf wieder zurück ins Spielfeld, wenn ein Mitspieler von der Matteninsel aus den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett spielt. Trifft er in den Korb, sind alle, die draussen sind, wieder frei.

Bemerkung: Die Höhe des Mattenberges sollte an die Stufe angepasst werden.



Variationen

einfacher

- Ist die Halle zu gross, das Feld auf das Volleyballfeld reduzieren. Die Bälle, die ins Aus rollen, dürfen geholt und im Volleyballfeld weiterspielt werden. Zudem können die 16er-Matten jeweils als Verlängerung vor die dicken Matten gelegt werden.

schwieriger

- Wird der Ball nach Treffen des Basketballbretts von einem gegnerischen Spieler vor der Bodenberührung gefangen, zählt der Treffer nicht.

Material: Softbälle, Basketballkörbe, Weichbodenmatten, 16er-Matten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO