

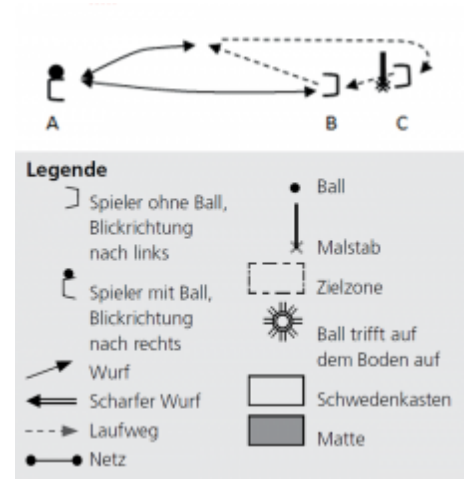
Netzball – Fangen: Anlaufen zum Ball

In dieser einfachen Übung sind alle Elemente des Fangens enthalten und können je nach Aufgabenstellung auch als Teilbewegungen trainiert werden.

3 Spielende, 1 Ball

A steht mit dem Ball bereit, ihm gegenüber beim Malstab stehen B und C.

A wirft den Ball 1 m vor den Malstab, B läuft an, fängt und spielt ihn zu A zurück, A spielt den Ball ein zweites Mal für B, diesmal etwas kürzer, B fängt auch diesen, spielt zu A zurück und schliesst hinter C an.



Variationen

schwieriger

- B fängt den ersten Ball über dem Kopf, den zweiten einhändig.
- A darf den 2. Wurf frei platzieren (fordern, aber nicht überfordern).
- Gleiche Übung übers Netz. Wer den Ball ins Netz spielt erhält einen Strafpunkt. Vor dem Aufgabenwechsel wird pro Strafpunkt eine Zusatzaufgabe gemacht (Liegestütz, Rumpfbeugen usw.).

Material: Malstäbe

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